

Vol. 10 / Jul.-Sep. 2012

happiness



New Hope New Life

ปาฏิหาริย์ที่มีจริงใน
Miracle of Life

พาเที่ยวพม่าในมุมมองใหม่

Winds of change in Myanmar

อัปเดตเรื่องแผ่นดินไหว กับ ดร.สรณ วิจารย์วรรณลักษณ์

Editor's Letter



สวัสดีค่ะ:

New Hope New Life ธีมประจำนิตยสาร happiness ฉบับนี้ ทีมงานได้นำเรื่องราวของเทคโนโลยีในวงการแพทย์ ซึ่งกำลังเป็นที่จับตามอง อย่างการเปลี่ยนถ่ายสเต็มเซลล์หรือเซลล์ต้นกำเนิด เพื่อให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรังหรือโรคทางพันธุกรรมได้มีความหวังที่จะรักษาให้หาย ดิฉันและทีมงานขอขอบคุณ ศ.พญ.แสงสุรีย์ จูฑา สตรีไทยคนแรกของโลกกับบทบาทนายกสมาคมโลหิตวิทยานานาชาติ (Chairman of Council, the International Society of Hematology) ในฐานะผู้ก่อตั้งและหัวหน้าโครงการปลูกถ่ายไขกระดูก โรงพยาบาลรามารับดี และเป็นศาสตราจารย์คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามารับดี ที่ได้อนุญาตให้ทางทีมงานเข้าไปพูดคุย รวมทั้งแนะนำให้รู้จักคนไข้ที่ประสบความสำเร็จจากการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด ทำให้ชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นและมีความหวังขึ้นมาใหม่อีกครั้ง และหากท่านผู้อ่านมีจิตศรัทธาต้องการร่วมสร้างปาฏิหาริย์ให้กับผู้ป่วย สามารถเลือกช่องทางการบริจาคได้ เพราะมีหลายโรงพยาบาลที่ทำโครงการเหมือนเช่นนี้อยู่เหมือนกัน เพียงท่านพลิกเข้าไปอ่านในคอลัมน์ Main Story / New Hope New Life เรื่อง Miracle of Life เท่านั้นคะ นอกจากนี้เรายังได้พูดคุยกับ ผศ.พญ. ทิพาพร ธาระวานิชและทีมเบาหวาน โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคเบาหวาน และเขียนหนังสือเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน อันเป็นโรคที่มีสถิติของผู้ป่วยที่ไม่ได้น้อยไปกว่าโรคอื่นเลย ท่านได้ให้ความรู้และคำแนะนำที่มีประโยชน์มาก ติดตามอ่านได้จากคอลัมน์ Health SOS และเมื่อดิฉันได้พูดถึงเรื่องสุขภาพมาโดยตลอดแล้ว เลยขอแนะนำผ่านไปถึงคอลัมน์ Dine Out เพราะเราได้ไปสรรหาร้านสลดแสนอร่อยและดีต่อสุขภาพมาให้ท่านผู้อ่านด้วยคะ

ในคอลัมน์ Exclusive ฉบับนี้ ขอแนะนำท่านผู้บริหารคนใหม่ คุณสุรงค์ บุญกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงินองค์กร ท่านสละเวลามานั่งพูดคุยกับทีมงานอย่างเป็นกันเอง ทำให้เราได้มุมมองและแนวคิดดีๆ จากท่านมากมายเชียวคะ

ยังมีอีกหลายคอลัมน์ที่น่าสนใจและน่าอ่านไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเมนูอาหารจากผลไม้ในคอลัมน์ The Recipe การเลือกเสื้อผ้าหรือของแต่งบ้านสไตล์ชนเผ่าในคอลัมน์ Style Inspired ที่รับรองว่าจะช่วยสร้างสีสันและความโดดเด่นให้กับวันพิเศษของคุณ หรือแม้แต่การไขข้อข้องใจเรื่องความแตกต่างของคลื่น 3G และ 4G ที่ท่านผู้อ่านเขียนมาสอบถามผ่านคอลัมน์ My Space แล้วทางทีมงานได้ไปค้นหาคำตอบมาให้

ดิฉันและทีมงานขอส่งนิตยสารแห่งสาระและความสุขฉบับนี้ไว้ให้ท่านได้เพลิดเพลินอีกครั้งหนึ่ง หากมีข้อติชมหรือต้องการให้เราช่วยหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยก็เขียนมาหาเราได้ ทางทีมงานน้อมรับคำติชมของท่านและพร้อมที่จะไปค้นคว้าหาคำตอบมาให้ท่านผู้อ่านที่รักของเราคะ

Happiness is All Around ขอบคุณและสวัสดีค่ะ:

ณิษชา จิรเมธกรกิจ

บรรณาธิการบริหาร

Content

1 From the Editor

จดหมายจากบรรณาธิการ

4 Letter to Editor

ทุกความเห็น ทุกคำติชม
มีความหมายสำหรับเรา

6 PTT News

รวมข่าวกิจกรรมต่างๆ
ของชาว ปตท.

8 We Care

ก้าวสู่ปีที่ 27
ของเวทีศิลปกรรม ปตท.

12 PTT Society

ภาพข่าวกิจกรรมสัมมนาเรื่อง
“ค้นหาความมั่งคั่ง ในสภาวะ
ไม่มั่นคง” และกิจกรรมโยคะเพื่อ
สุขภาพ

15 PTT Activities

การร่วมกิจกรรมของ
ผู้ถือหุ้น ปตท.

16 Around the World

รวบรวมเรื่องราวที่น่าสนใจ
จากทุกมุมโลกมาไว้ให้ผู้อ่าน
ได้อัพเดท

18 Environment Report

อัปเดตข่าวสิ่งแวดล้อม
จากทั่วทุกมุมโลก

20 Diary Dates

ปฏิทินข่าวและอีเว้นท์ที่น่าสนใจ

22 Beauty Head to Toes

อัปเดตวิถีโปรดักท์หน้าใช้

24 Body and Soul

ข้อมูลดีๆ ที่จะทำให้สุขภาพกาย
และใจแข็งแรง

26 Stay Fit and Firm

การออกกำลังกายแบบ Flexercise
ช่วยให้รูปร่างดีและกระดูกแข็งแรง

28 Health SOS

โรคเบาหวานที่ต้องระวัง

32 Style Inspired

พาเหรดของใช้ลายชนเผ่าสวยสะดุดตา

34 Cool Stuff

สนุกอ่านได้ทุกที่ด้วย Ebook

35 Good Idea

รวมของดีไซเนอร์เก๋หลากหลายชนิด



on the COVER

ปาฏิหาริย์ที่มีจริงใน

Miracle of Life 48

พาเที่ยวพม่าในมุมมองใหม่

Myanmar in Wind of Change 74

อัปเดตเรื่องแผ่นดินไหว กับ

ดร.สรณ วิจารย์วรณลักษณ์ 56

90



happiness magazine
Vol.10 / Jul.-Sep. 2012

36 Motoring

เวสป้าเป็นมากกว่าแค่มอเตอร์ไซด์

38 Sport

หลากหลายกีฬากระดานน้ำ
ที่น่าจับตามอง

40 Entertainment Update

อัปเดตหนังสือ เพลง ภาพยนตร์
งานอาร์ตและโชว์ที่น่าสนใจ

44 Exclusive

แนวทางสู่ความสำเร็จตามแบบฉบับ
ของคุณสุรงค์ บุญกุล
ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน (CFO)

48 Main Story / The Miracle of Life

ปาฏิหาริย์แห่งชีวิต
ด้วยการปลูกถ่ายสเต็มเซลล์

52 Main Story / Real Life

เรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง
ในการปลูกถ่ายสเต็มเซลล์

54 Dhamma

สร้างธุรกิจสีขาวด้วยธรรมะ

56 From the Expert

อ่านเรื่องราวของกูรูทางด้านแผ่นดินไหว
ดร.ศรณ วิจารณ์วรรณลักษณ์
ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

60 PTT's Club

บทความพิเศษ “สุข” บนความเรียบ
กับคุณเบญจรัตน์ อาภาภิรม

64 My Space

จดหมายและคำถามจากผู้อ่าน

66 Energy Update

กอบกู้โลกด้วยกฎหมายพลังงาน

70 Energy Info

รอบรู้เรื่องปริมาณสำรองปิโตรเลียม

72 Debenture Tips

ทำความรู้จักกับหุ้นกู้ด้วยสิทธิ
เพื่อเพิ่มโอกาสในการเพิ่ม
ผลตอบแทนในการลงทุน

74 Getaway Global

เที่ยวพม่ามุมมองใหม่

78 Getaway Urban

เที่ยวทะเลและแวะชิมผลไม้
ที่จังหวัดระยอง

82 Dine Out

ร้านอาหารสดเพื่อสุขภาพ

86 The Recipe

เมนูอาหารที่ทำจากผลไม้
ทั้งควาและหวาน

90 At Home

การจัดบ้านเพื่อสุขภาพที่ดี

94 Gardening

พันธุ์ไม้ที่ปลูกแล้วจะช่วยให้เรื่องสุขภาพ

98 Pet Lovers

รวมมิตรจิตอาสาช่วยเหลือสัตว์ต่างๆ

100 Horoscope

ดวงเกี่ยวกับสุขภาพ

104 Recommended

ถ่านหินเกลือหิมาลายัน เอกะ

105 Special for Readers

เกมสนุกประจำเล่ม



Mail Box

ทางนิตยสารขอขอบคุณทุกคำแนะนำและความคิดเห็นจากท่านผู้อ่านทุกท่านที่ส่งจดหมายเข้ามา ทั้งสามท่านจะได้รับ
ไฟฉายพลังงานไดนาโม แคนกำขอบคุนจากคณะผู้จัดทำ



ของรางวัล
ไฟฉายพลังงานไดนาโม
รักษาสิ่งแวดล้อม
ราคาชิ้นละ 590 บาท

ขอบคุณทีมงาน happiness ที่จัดทำนิตยสารอย่างมีคุณภาพ และ
ขอให้รักษาระดับคุณภาพนี้ตลอดไป ขอเสนอแนะเพิ่มคอลัมน์
“การประหยัดพลังงานในทุกรูปแบบ เพื่อสร้างจิตสำนึกให้รู้จักใช้
พลังงานอย่างมีคุณค่า”

คุณสมมน อินทรานนท์

อ่าน happiness แล้วได้สาระความรู้ทั้งในและต่างประเทศ ได้แนว
ความคิด การใช้ชีวิต ซึ่งมีประโยชน์ คิดว่าเนื้อหาในหนังสือครอบคลุม
เกือบทุกด้านแล้ว ขอให้เสนอเพิ่มเติมเรื่องราวเกี่ยวกับประเทศในกลุ่ม
อาเซียน กฎหมายชาวบ้าน และศิลปะต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ
คุณเที่ยงประภาณ ณอมวรสิน

นิตยสาร happiness ปัจจุบันให้ความรู้ต่างๆ ดีมากๆ อยากจะขอให้
นำบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตและการบริหารธุรกิจ
มาให้ความรู้และเป็นประโยชน์ เพื่อนำแนวคิดมาใช้ในการดำรง
ชีวิต เพื่อให้กำลังใจและประสบผลต่อผู้อ่านครับ

คุณวิชาญ จันทร

คณะผู้จัดทำ : happiness นิตยสารสำหรับผู้อ่านทุกท่าน

ที่ปรึกษา :

คุณสุรงค์ บุญกุล
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร
บรรณาธิการบริหาร :
คุณณิชา จิรเมธอนิก
บรรณาธิการ :
คุณพัชราภรณ์ เพชรประดับ
กองบรรณาธิการ :
คุณภัทธรกร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทินท์

จัดทำโดย :

ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์
บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)
555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2537-3518-9
โทรสาร 0-2537-3948
Call Center : 0-2624-5599
Website : www.pttplc.com
Email Address : debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย :

บริษัทแคนดิส แอนด์ จำกัด
317/8 ถนนพระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2612-9662-3
โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งปัญหาในการจัดส่งนิตยสารและของรางวัล : โทรศัพท์ 0-2612-9662-3 โทรสาร 0-2612-9660

- แจ้งเปลี่ยนที่อยู่ในการจัดส่งนิตยสาร : ธนาคารไทยพาณิชย์ทุกสาขา

- ข้อคิดเห็นหรือบทความในนิตยสารฉบับนี้ เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของผู้เขียนซึ่งไม่มีผูกพันกับบริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) แต่อย่างใด

กลุ่ม ปตท. รวมพลัง

สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้กับประเทศ

เราเชื่อว่าความสำเร็จในธุรกิจพลังงานจะเติบโตอย่างยั่งยืน มั่นคง และไปได้ไกลเมื่อเรารวมพลังก้าวไปพร้อมกัน กลุ่ม ปตท. พนักกำลังสร้างพลังร่วมเชื่อมโยงทุกธุรกิจอย่างครบวงจร สร้างระบบที่เข้มแข็ง สร้างความแข็งแกร่งทางธุรกิจ ต่อยอดความสำเร็จเพื่อวันข้างหน้า

วันนี้ กลุ่ม ปตท. ก้าวไกลสู่เวทีโลกอย่างภาคภูมิ ในฐานะองค์กรพลังงานของคนไทย การกิจของเราจึงไม่เพียงต้องแสวงหาพลังงานให้พอเพียง แต่ยังต้องรวมทุกศักยภาพ พร้อมการลงทุนอีกมหาศาลเพื่อนำความมั่นคงทางพลังงาน และผลประโยชน์ที่ยั่งยืนกลับมาสู่คนไทย ทั้งในวันนี้ และอนาคต



IRPC

ผู้นำธุรกิจก๊าซธรรมชาติในเอเชีย

TOP

ผู้นำธุรกิจการกลั่นครบวงจร
ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

PTTEP

นักบุกเบิกแหล่งพลังงาน
ระดับโลกของไทย

PTT

บริษัทพลังงานข้ามชาติ
ชั้นนำของไทย

PTTGC

ผู้นำธุรกิจปิโตรเคมีครบวงจร
ระดับโลกของไทย

ปตท. ทุ่มเงินล้าน ถวายเงินสนับสนุน การศึกษาวิจัยและพัฒนาการใช้ประโยชน์สาหร่ายเกลียวทอง



คุณวิชัย พรภิรมย์ ประธานเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ กลุ่มธุรกิจปิโตรเลียมและก๊าซธรรมชาติ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ทุ่มเงิน ล้าน ถวายเงิน สนับสนุนการศึกษาวิจัย และพัฒนาการใช้ประโยชน์สาหร่ายเกลียวทอง ตามโครงการความร่วมมือศึกษาวิจัยลดโลกร้อนถวายพ่อ ด้วยสาหร่ายเกลียวทอง” ทั้งนี้ เพื่อศึกษาวิจัยความเป็นไปได้ในการนำสาหร่ายเกลียวทองมาทำการดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน และนำชีวมวลที่เกิดขึ้นไปผลิตเป็นก๊าซชีวภาพ

ปตท. รับรางวัล Best Investor Relations Issuer

คุณสุรงค์ ภูกุล ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) รับรางวัล Best Investor Relations Issuer จาก คุณสมพล เกียรติไพบูลย์ ประธานกรรมการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในงานด้านผู้ลงทุนสัมพันธ์ ที่มีการเปิดเผยข้อมูลอย่างถูกต้องและโปร่งใสให้แก่นักลงทุน อีกทั้งมีการจัดกิจกรรมนักลงทุนสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เป็นที่พึงพอใจของนักลงทุนตราสารหนี้ของ ปตท. เป็นอย่างดี จนได้รับรางวัลยอดเยี่ยมสำหรับผู้ออกตราสารหนี้ (Issuer) ในงานประกาศรางวัลตราสารหนี้ยอดเยี่ยมประจำปี 2554 (Best Bond Awards 2011) ซึ่งจัดโดยสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย (ThaiBMA) ณ โรงแรมสวิสโฮเต็ล ปารีส นายเลิศ เมื่อ 10 พฤษภาคม 2555



ไทย-แองโกลา สานสัมพันธ์ความร่วมมือด้านพลังงาน

คุณอารักษ์ ชลธาร์นนท์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน และ Mr. Jose Maria Botelho de Vasconcelos รัฐมนตรีว่าการกระทรวงปิโตรเลียมแห่งสาธารณรัฐแองโกลา ร่วมลงนามในบันทึกความเข้าใจระหว่างกระทรวงพลังงานแห่งราชอาณาจักรไทยและกระทรวงปิโตรเลียมแห่งสาธารณรัฐแองโกลา ว่าด้วยความร่วมมือด้านปิโตรเลียมและอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง ณ โรงแรม อินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ โดยมี ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ คุณสรจักร กุลธรรม รองกรรมการผู้จัดการใหญ่หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ และผู้บริหารระดับสูงของ ปตท. ในฐานะบริษัทน้ำมันแห่งชาติของไทยเป็นสักขีพยานเข้าร่วมงานในครั้งนี้

บันทึกความเข้าใจมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและกระชับความร่วมมือระหว่างทั้งสองประเทศในด้านต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับนโยบายปิโตรเลียม หน่วยงาน และการดำเนินงานของสถาบันที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมปิโตรเลียม เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับประเทศสมาชิกโอเปค และเป็นผู้ผลิตน้ำมันรายใหญ่เป็นอันดับสองของทวีปแอฟริกา และยังเป็นแหล่งนำเข้าน้ำมันดิบแห่งใหม่ของประเทศไทย หากการขนส่งน้ำมันจากแหล่งตะวันออกกลางเกิดเหตุสุดวิสัย



กลุ่ม ปตท. แสดงศักยภาพพุนำพลังงานชั้นนำในงาน Money Expo 2012



คุณกิตติรัตน์ ณ ระนอง รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง และ ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยผู้บริหารกลุ่ม ปตท. ร่วมทำพิธีเปิดบูธ PTT Group ในงาน Money Expo 2012 ณ อาคารชาเลนเจอร์ อิมแพ็ค เมืองทองธานี ในงานได้นำเสนอภาพรวมการประกอบธุรกิจ ผลการดำเนินงาน แผนการลงทุนในอนาคต รวมถึงการดำเนินงานด้าน CSR แสดงศักยภาพการเป็นบริษัทพลังงานไทยข้ามชาติชั้นนำ ที่มีความก้าวหน้าทางวิทยาการด้วยเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ Technologically Advance and Green National Oil Company (TAGNOC) เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางด้านพลังงาน และสร้างความมั่งคั่งให้กับประเทศ

ปตท. รับ 2 รางวัลสูงสุด จากนิตยสาร The Asian Banker

ดร.ไพรินทร์ ชูโชติถาวร ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลสุดยอดผู้นำดีเด่นที่ประสบความสำเร็จสูงสุดแห่งภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ประจำปี 2555 (The Leadership Achievement Award for the Asia Pacific region) จาก The Asian Banker นิตยสารด้านการเงินการธนาคารชั้นนำของเอเชีย และได้รับคัดเลือกให้เป็นองค์กรชั้นนำที่มีความโดดเด่นที่สุดของประเทศไทย (The Leading Corporations in Thailand) ร่วมกับ ธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน) ในฐานะองค์กรยอดเยี่ยมที่สามารถบริหารจัดการร่วมกับพันธมิตรทางธุรกิจด้านการเงิน ในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับธุรกิจอย่างมีประสิทธิภาพและครบวงจร ในงาน The Asian Banker Annual Achievement Awards 2012 ณ ห้องบางกอกคอนเวนชัน เซ็นเตอร์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์



ปตท. รับรางวัล Superbrands Thailand 2011 ตอกย้ำความเชื่อมั่นผู้บริโภค



คุณพุดชาด มุกดาประกร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ สื่อสารองค์กรและกิจการเพื่อสังคม บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) เป็นตัวแทนรับรางวัล Superbrands Thailand 2011 จาก Mr. Mike English, Superbrands Group Director ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพในการบริหารงานของ ปตท. จนได้รับความเชื่อมั่นและความไว้วางใจจากผู้บริโภค จัดโดย Superbrands ซึ่งเป็นองค์กรอิสระหน่วยงานเดียวของโลกที่มีมาตรฐานสูงสุดในการประเมินความสำเร็จด้านการสร้างแบรนด์ ทั้งในด้าน Brand Quality (คุณภาพของแบรนด์) Brand Affinity (ความสัมพันธ์ระหว่างแบรนด์กับผู้บริโภค) และ Brand Personality (เอกลักษณ์ของแบรนด์) ในงาน Superbrands Tribute Event-Trophy Presentation Ceremony to Superbrands 2011 ณ ห้างสรรพสินค้า เซ็นทรัลเวิลด์

PTT free WIFI by TOT ตอบสนองทุกไลฟ์สไตล์ของคนไทยทั่วประเทศ



นาวาอากาศเอกอนุดิษฐ์ นาคทรัพย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร และ คุณอารักษ์ ชลธาร์นนท์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ PTT free WiFi by TOT บริการอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงด้วยเทคโนโลยี WiFi โดยให้บริการฟรีแก่ประชาชนเป็นแห่งแรกที่สถานีบริการน้ำมัน ปตท. สาขาเพื่อสวัสดิการ ร.๑ รอ. ถนนวิภาวดีรังสิต โดยมี คุณสุรชัย รังคสิริ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ หน่วยธุรกิจน้ำมัน บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ ดร.มนต์ชัย หนูสง รักษาการกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) ร่วมในพิธี

PTT free WIFI เป็นอีกบริการของสถานีบริการน้ำมัน ปตท. ที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัย ภายใต้แนวคิด PTT Life Station นอกเหนือจากความเป็นสถานีบริการน้ำมันที่มีสินค้าและบริการหลากหลาย ตลอดจนมีสภาพแวดล้อมและภูมิทัศน์ที่สวยงาม

ปตท. จับมือ PETRONAS มาเลเซีย ต่อยอดเชิงพาณิชย์ในประเทศ

คุณวิวัฒน์ สวัสดิ์ชูโต ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ ปฏิบัติการการค้าระหว่างประเทศ หน่วยธุรกิจการค้าระหว่างประเทศ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ Mr. Azhar Ahmad, Head Commercial (Methanol), Petronas Chemicals Marketing SDN BHD จากประเทศมาเลเซีย ร่วมลงนามสัญญาซื้อขายผลิตภัณฑ์ Methanol ปริมาณ 24,000 เมตริกตัน คิดเป็นมูลค่าประมาณ 300 ล้านบาท กำหนดส่งมอบตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2555 ถึงมกราคม 2556 โดยการซื้อขายครั้งนี้ เป็นการนำเข้าเพื่อการต่อยอดเชิงพาณิชย์ภายในประเทศ โดยนำวัตถุดิบดังกล่าวไปใช้ในอุตสาหกรรมตัวทำละลาย และผลิต Methyl Ester (B-100) ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในการผลิต Biodiesel สำหรับบริษัทในกลุ่ม ปตท. นับเป็นอีกหนึ่งความตั้งใจของ กลุ่ม ปตท. ในการแสวงหาพลังงานทางเลือกให้กับประชาชน ควบคู่ไปกับการดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่ทุกภาคส่วนอย่างยั่งยืน



ก้าวสู่ปีที่ 27 ของเวทีศิลปกรรม ปตท. เวทีประลองฝีมือทางด้านศิลปะ ระดับประเทศ

“บ้านสีเขียว โลกสีเขียว Green Living: Saving the Earth” ได้ถูกหยิบยกมาเป็นหัวข้อในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะในปีนี้ ซึ่งเป็นปีที่ 27 ของการจัดประกวดศิลปกรรม ปตท.

เนื่องจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมในโลกปัจจุบันได้แปรสภาพไปมาก ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากฝีมือมนุษย์ ที่ยังไม่หยุดนิ่งในการคิดค้นและพัฒนาสิ่งต่างๆ อันนำมาซึ่งความสะดวกรสสบาย จนส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติเป็นวงกว้าง อาทิ พื้นที่ป่าไม้ที่เคยสมบูรณ์ เขียวขจี ก็ถูกตัดทำลายและลดลงอย่างน่าใจหาย แหล่งน้ำเน่าเสียและมลพิษในอากาศที่เพิ่มขึ้น และผลกระทบที่น่าหวาดกลัวที่สุดในขณะนี้ ก็คือ ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งขึ้นตามที่ต่างๆ ทั่วโลก ดังนั้น การช่วยกันรักษาธรรมชาติให้อยู่คงเดิม การดำรงชีวิตโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้มากที่สุด จะเป็นแนวทางที่จะช่วยรักษาโลกใบนี้ให้น่าอยู่ต่อไปได้

ปตท. จึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะดำเนินธุรกิจทางด้านพลังงานที่มีความก้าวหน้าทางวิทยาการ ด้วยเทคโนโลยีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ Technologically Advanced and Green National Oil Company (TAGNOC) ประกอบกับเล็งเห็นว่า “ศิลปะ” เป็นสิ่งที่จะช่วยเยียวยาและกล่อมเกลাজิตใจมนุษย์ให้อ่อนโยน และมีส่วนช่วยจรรโลงสังคมให้มีความร่มเย็น สงบสุข สดใส งดงามต่อไปได้

ปตท. จึงได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยศิลปากร เชิญชวนให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้สะท้อนแนวคิดและจินตนาการ ผ่านประสบการณ์ของตนเอง สร้างสรรค์ผลงานศิลปะในประเภทจิตรกรรม ประติมากรรม ภาพพิมพ์ และผลงานสร้างสรรค์ทางด้านทัศนศิลป์อื่นๆ ในหัวข้อดังกล่าวข้างต้น ส่งเข้าประกวดในปีนี้ โดยแบ่งเป็นระดับเยาวชน 3 กลุ่มอายุ ได้แก่ กลุ่มอายุต่ำกว่า 9 ปี กลุ่มอายุ 9-13 ปี กลุ่มอายุ 14-17 ปี และระดับประชาชนทั่วไป

หลังจากปิดรับผลงาน ปรากฏว่ามีผลงานที่ส่งเข้าประกวดจากทั่วประเทศมากถึง 997 ภาพ โดยเมื่อวันที่ 19 พฤษภาคม 2555 ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ประหยัด พงษ์ดำ ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะ จิตรศิลป์ (ภาพพิมพ์) ประจำปี พ.ศ. 2541 ประธานคณะกรรมการคัดเลือกและตัดสิน ร่วมกับคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านศิลปะระดับประเทศอีก 9 ท่าน ได้ดำเนินการเฟ้นหาผลงานที่จะได้รับรางวัลอย่างเข้มข้น จนกระทั่งได้ผลงานรางวัลยอดเยี่ยม ดีเด่น และชมเชยในแต่ละระดับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว





ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ประหยัด พงษ์ดำ ได้ให้ทัศนะและกล่าวถึงเวทีศิลปกรรม ปตท. และผลงานที่ส่งเข้าประกวดในปีนั้นว่า

“ผู้ที่ต้องการทำงานศิลปะให้ได้ดีนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีใจรักงานศิลปะเป็นอันดับแรก ต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ ต้องช่างสังเกต โดยเฉพาะในเรื่องของธรรมชาติ ต้องหมั่นซักถามครูบาอาจารย์ ถ้าไม่เข้าใจต้องถามทันที อย่าเดา และต้องมีความขยันหมั่นเพียรเป็นเบื้องต้น ก็จะทำให้เป็นศิลปินที่ดีได้ หลังจากนั้นก็หมั่นส่งผลงานเข้าประกวดตามที่ต่างๆ ซึ่งก็เปรียบเหมือนสนามมวย ให้ได้ออกไปประลองฝีมือของตนเอง ซึ่งเวทีศิลปกรรม ปตท. ก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งเวทีที่จัดประกวดมาถึง 27 ปีแล้ว และได้รับการยอมรับในระดับประเทศ เพราะจะเห็นได้ว่ามีศิลปินที่ได้รับรางวัลจากศิลปกรรมแห่งชาติส่งผลงานเข้ามาประกวดในเวทีศิลปกรรม ปตท. เช่นกัน”

“สำหรับผลงานที่ส่งเข้าประกวดในปีนี้มีมากกว่าปีที่ผ่านมา และคุณภาพของผลงานนั้นถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก ตัดสินยาก แต่เนื่องจากเรามีเวทีในการจัดแสดงจำกัด ก็ต้องคัดเลือกและตัดสินให้ได้ที่สุดของผลงาน ยอดเยี่ยมจริงๆ ซึ่งในปีนี้ ผู้ที่ได้รับรางวัลยอดเยี่ยมในระดับประชาชน ก็เป็นผู้ที่ได้รับรางวัลจากเวทีศิลปกรรมแห่งชาติด้วย”

สำหรับผลงานที่ได้รับรางวัลศิลปกรรม ปตท. ครั้งที่ 27 จะจัดแสดงนิทรรศการ ระหว่างวันที่ 2 - 30 กรกฎาคม 2555 ณ หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ กรุงเทพฯ จากนั้นจะสัญจรไปจัดแสดงตามภูมิภาคต่างๆ ดังนี้

- วันที่ 17 สิงหาคม - 17 กันยายน 2555 ณ หอศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา
- วันที่ 8 กันยายน - 26 ตุลาคม 2555 ณ หอศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
- วันที่ 7 - 28 ธันวาคม 2555 ณ หอนิทรรศการศิลป์ วัฒนธรรมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่



เตรียมพร้อม เพื่อความมั่นคงและมั่นคง



เมื่อวันเสาร์ที่ 19 พฤษภาคมที่ผ่านมา ปตท. ได้จัดสัมมนาขึ้นที่ ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ ในเชิงอัฟเดกข้อมูลเศรษฐกิจปัจจุบัน พร้อมวิธีการลงทุนในช่วงที่เศรษฐกิจมีความผันผวน ซึ่งงานนี้มีผู้ถือหุ้นให้ความสนใจเข้าร่วมสัมมนาเป็นจำนวนมากเช่นเคย happiness จึงเก็บบรรยากาศและสาระประโยชน์ๆ มาฝาก ผู้ถือหุ้นทุกท่าน เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการตัดสินใจลงทุน ในช่วงครึ่งปีหลังของปี 2555 นี้กัน

งานสัมมนาครั้งนี้แบ่งเป็น 2 หัวข้อด้วยกัน หัวข้อแรก “ค้นหาความมั่นคง ในสถานะไม่มั่นคง” ที่ได้ผู้เชี่ยวชาญทั้งสองท่านด้าน เศรษฐศาสตร์และการลงทุนมาบรรยาย คือ คุณธีรนาถ รุจิเมธธาภัส กรรมการผู้จัดการ บริษัท หลักทรัพย์จัดการกองทุน ทิสโก้ จำกัด และ ดร.กำพล อดิเรกสมบัติ เศรษฐกรอาวุโส ศูนย์วิเคราะห์เศรษฐกิจและกลยุทธ์ สำนักวิจัยทีเอสโก้ โดยทั้งสองท่านได้สรุป สภาวะเศรษฐกิจของไทยว่า ในปีนี้เศรษฐกิจทั่วโลกยังมีความผันผวนอยู่ แต่การฟื้นตัวทางเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ ทั่วโลก หลังวิกฤตการณ์แฮมเบอร์เกอร์ของสหรัฐอเมริกา นั้น ยังคงเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในกลุ่มประเทศยุโรปการฟื้นตัวจะเป็นไปอย่างช้าๆ เพราะผลกระทบจากวิกฤตหนี้สาธารณะของหลายประเทศในยุโรปโซน เช่น กรีซ สเปน อิตาลี เป็นต้น ส่วนประเทศในแถบเอเชีย เช่น จีน อินเดีย และกลุ่มประเทศอาเซียน มีแนวโน้มการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า

สำหรับคำแนะนำในการลงทุนปีนี้นั้น ผู้เชี่ยวชาญทั้งสองท่าน มีความเห็นว่า ตลาดในเอเชียมีความน่าสนใจมากที่สุด และการเลือกลงทุนในหุ้นระยะยาวนั้นจะสามารถช่วยกระจายความเสี่ยงในการลงทุนได้ สำหรับการลงทุนในทองคำที่หลายท่านให้ความสนใจนั้น มีข้อเสนอแนะว่า ทองคำในวันนี้กลายเป็นการลงทุนที่มีความผันผวนและมีความเสี่ยงสูงขึ้น ดังนั้น การตัดสินใจเลือกลงทุนในรูปแบบนี้จึงต้องติดตามสถานการณ์ปัจจุบัน และข้อมูลด้านการเงินการลงทุนอื่นๆ ประกอบกันไปด้วย



ส่วนหัวข้อที่สอง คือ “การทำนายดวงเมืองและสภาวะเศรษฐกิจของไทยในปี 2555” โดยโหรชื่อดังแห่งยุค หมอช้าง ทศพร ศรีตุลา หมอช้างได้ให้คำแนะนำด้านการลงทุนสำหรับปีมังกรธาตุน้ำว่า ปี 2555 ต่อเนื่องถึงปี 2556 ดวงดาวสะท้อนถึงความผันผวนทางด้านเศรษฐกิจและการลงทุนมาก วิกฤตการณ์ต่างๆ ทั้งทางเศรษฐกิจและภัยธรรมชาติจะมีความชัดเจนมาก จึงเป็นช่วงที่ต้องมีความระมัดระวังในการลงทุนต่างๆ

หมอช้างยังได้วิเคราะห์ดวงของคนในราศีต่างๆ ว่า ราศีที่โดดเด่นของปีนี้ คือ ราศีพฤษภ ที่จะได้รับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิต ราศีพิจิก ที่มีโอกาสรวย มีโชคจากการเสี่ยงหรือการลงทุน ราศีกรกฎ มีโชคจากสิ่งที่ไม่ได้คาดคิด ราศีกันย์ ปีนี้เป็นปีที่เหมาะกับการลงทุนต่างๆ มาก และราศีมีน มีโชคจากการติดต่อค้าขาย ส่วนราศีที่ต้องระมัดระวังเพราะอาจได้รับผลกระทบจากการลงทุนมากที่สุดคือ ราศีตุล

นอกจากนี้ หมอช้างยังได้ให้คำแนะนำในเรื่องการจัดฮวงจุ้ยเพื่อเสริมดวง และแนะนำวัตถุมงคลที่เหมาะสมกับการจัดฮวงจุ้ยได้แก่ ปีชื้อะ กบคาบเหรียญ ก้อนทอง และเรือนำโชค รวมทั้งการดูทิศนำโชค คือ ทิศตะวันตก สามารถเสริมฮวงจุ้ยได้โดยการตั้งน้ำที่มีการเคลื่อนไหวในทิศนี้ ส่วนทิศที่ไม่ดีคือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งอาจทำให้เสียทรัพย์ เกิดการทะเลาะเบาะแว้งหรืออุบัติเหตุได้ จึงห้ามทำการตก ขุด เจาะ ทူး ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ของบ้าน

ในงานนี้ ผู้ถือหุ้นก็ไม่เพียงได้เต็มอิ่มกับสาระประโยชน์จากการสัมมนาเท่านั้นแล้ว ยังมีโอกาสได้ร่วมทำบุญด้วยการบริจาคของใช้จำเป็นและร่วมบริจาคเงินรวมทั้งสิ้น 17,360 บาท ให้กับสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ดบ้าน นนทภูมิกันอีกด้วย เรียกว่า มางานเดียว ได้ทั้งอิ่มสมอง (ด้วยสาระความรู้) และอิ่มใจ (ด้วยบุญ) กันถ้วนหน้า

ชวนพี่ต๋อหุ้ญญ์ มาฝึกโยคะเพื่อร่างกายที่สมบูรณ์

เพราะโยคะเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน ทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อารมณ์มั่นคง และจิตใจที่สงบ ปตท. จึงจัดกิจกรรมการฝึกโยคะให้กับพี่ต๋อหุ้ญญ์อย่างต่อเนื่องมาตลอด ล่าสุด เมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม ที่ผ่านมาได้จัดกิจกรรม “โยคะ เพื่อร่างกายที่สมบูรณ์” ขึ้นที่ Absolute Yoga อาคารลิเบอร์ตีสแควร์ โดยมีพี่เชียวชาญด้านโยคะจาก Absolute Yoga เป็นผู้ฝึกสอน



การฝึกโยคะครั้งนี้เป็นแบบหัตถะโยคะ ซึ่งเหมาะสมกับผู้ที่ไม่เริ่มฝึกทุกเพศทุกวัย เพราะเน้นท่าที่ไม่ยาก และมีความนุ่มนวล ประโยชน์ของการฝึกโยคะนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากมาย การฝึกโยคะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและผ่อนคลาย เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้อย่างสมดุล โยคะแต่ละท่าจะช่วยให้อวัยวะ กล้ามเนื้อ และโครงสร้างกระดูกได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยออกซิเจน จึงทำให้ทุกๆ เซลล์ของร่างกายกลับมามีชีวิตชีวาขึ้น

นอกจากนี้ โยคะยังมีประโยชน์ต่อจิตใจ เพราะช่วยให้คลายเครียด จิตใจสงบเยือกเย็น จิตแจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน ส่งผลให้อารมณ์มีความสมดุล

คนที่ฝึกโยคะให้ได้ผลดีนั้น ควรฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นประจำและทำไปพร้อมกับ การดูแลเรื่องอาหาร การกินให้สมบูรณ์และสมดุลมากที่สุดด้วย รวมทั้งดื่มน้ำสะอาดให้มากพอในแต่ละวัน ได้รับแสงแดดบ้าง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้สุขภาพที่ดีก็ไม่หนีไปไหนแล้ว



กิจกรรม ผู้ถือหุ้ญ ปตท. สิงหาคม - ตุลาคม 2555

• โยคะเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โยคะ Tai Chi คือ การบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพที่แพทย์ทั่วโลกให้การยอมรับ เพื่อนำเอาออกซิเจนและแร่ธาตุอื่นไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย

วิทยากร : อ.มงคล ศรีวัฒน์ พร้อมทีมงาน

วันและเวลา : วันพฤหัสบดีที่ 16 สิงหาคม 2555 เวลา 08.00 น. - 12.00 น.

สถานที่ : หอสมุดจดหมายเหตุนุททาส อินทปัญญา (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ ถ.วิภาวดีรังสิต ติดสวนรถไฟ)

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้ : 60 ท่านต่อรอบ (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับสิทธิ์ก่อน)

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 1 ท่าน

ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 6 สิงหาคม 2555 โทร. 0-2624-5599

เวลา 8.00 น. - 18.00 น.

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้ญสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับ ผู้ถือหุ้ญ ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ในปี 2554 และ 2555 ที่ผ่านมา



• โยคะหน้าเด็ก

เคล็ดลับกระชับผิวหน้าด้วยท่าโยคะ ผสมผสานการบริหารใบหน้าที่ดีที่สุดแล้วว่าได้ผลจริง พบนวัตกรรมใหม่ในการบริหารผิวหน้า ไม่ต้องพบแพทย์ ไม่ต้องพึ่งศัลยกรรม เตรียมพร้อม ยักกระชับผิวหน้า ลดเลือนริ้วรอย ด้วยท่าโยคะบริหารหน้า ที่ทำได้ด้วยตัวคุณ

วิทยากร : อ.ฉัตรวิภา ศรีสานติวงศ์ พร้อมทีมงาน

วันและเวลา : วันอาทิตย์ที่ 30 กันยายน 2555 เวลา 08.30 น. - 11.00 น.

สถานที่ : ห้องซินเนอเรียฮอลล์ ชั้น 6 อาคารซี ศูนย์เอนเนอเรียคอมเพล็กซ์

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้ : 100 ท่านต่อรอบ (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับสิทธิ์ก่อน)

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 1 ท่าน

ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 20 กันยายน 2555 โทร. 0-2624-5599

เวลา 8.00 น. - 18.00 น.

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้ญสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับ ผู้ถือหุ้ญ ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ในปี 2554 และ 2555 ที่ผ่านมา



• บัณฑิตน้ำมันญี่ปุ่น

กิจกรรมการปั้นดินน้ำมันเป็นสิ่งของต่างๆ เช่น พวงกุญแจ ที่หนีบกระดาษ เป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัว

วิทยากร : อ.ฐิตารีย์ สีหโสดน พร้อมทีมงาน

วันและเวลา : วันอาทิตย์ที่ 21 ตุลาคม 2555 เวลา 13.30 น. - 17.00 น.

สถานที่ : ห้องซินเนอเรียฮอลล์ ชั้น 6 อาคารซี ศูนย์เอนเนอเรียคอมเพล็กซ์

จำนวนผู้ร่วมกิจกรรมที่สามารถรับได้ : 20 ครอบครัว (ผู้แจ้งความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมก่อน จะได้รับสิทธิ์ก่อน)

ค่าใช้จ่าย : ฟรีสำหรับท่านผู้ถือหุ้ญและผู้ติดตาม 4 ท่าน (ต่อ 1 ครอบครัว)

ท่านสามารถลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 11 ตุลาคม 2555 โทร. 0-2624-5599

เวลา 8.00 น. - 18.00 น.

หมายเหตุ : เนื่องจากมีผู้ถือหุ้ญสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวนมาก ปตท. ขอสงวนสิทธิ์การลงทะเบียนสำหรับ ผู้ถือหุ้ญ ปตท. ที่ไม่เคยลงทะเบียนหรือไม่เคยร่วมกิจกรรมด้านศิลปะ ในปี 2554 และ 2555 ที่ผ่านมา

หมายเหตุ : กำหนดการต่างๆ อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุการณ์และความเหมาะสม โดย ปตท. จะแจ้งให้ท่านผู้ถือหุ้ญที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทราบ



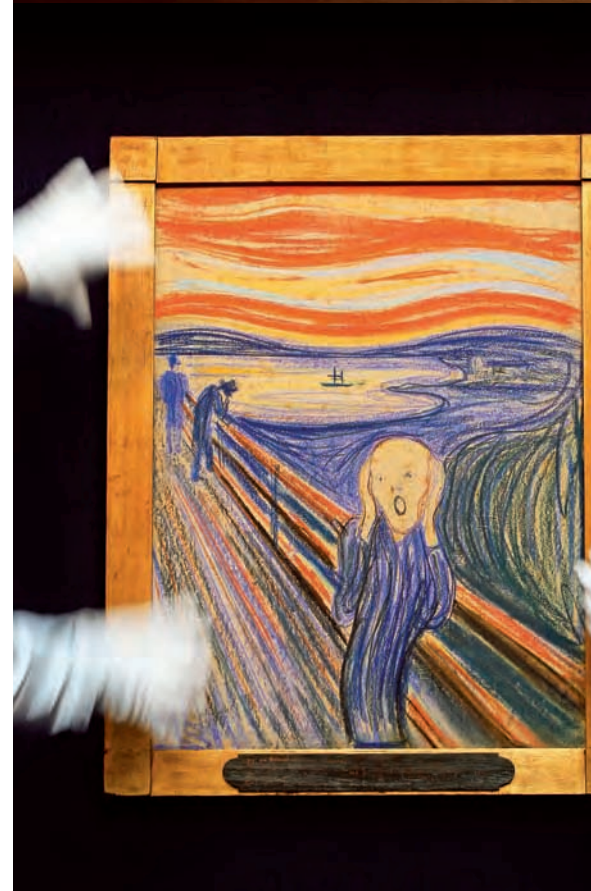
Around the world

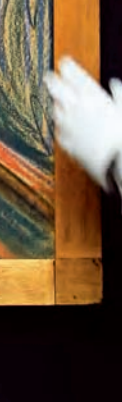
► เมืองในตำนาน

เมื่อเร็วๆ นี้ มีรายงานข่าวเกี่ยวกับความไม่สงบในประเทศมาลี เมื่อมีกลุ่มกบฏอิสลามหัวรุนแรง ได้ยึดครองเมืองทางตอนเหนือของประเทศ รวมถึงเมืองทิมบูกตู พร้อมทั้งได้ทำลายโบราณสถานสำคัญๆ ที่องค์การยูเนสโกขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกไปเมื่อปี ค.ศ. 1988 พังเสียหายยับเยิน ชาวนี้สร้างทั้งความเสียหายและความจนให้กับชาวโลกไม่น้อย เนื่องจากว่าไม่สามารถไปชมสถานที่สำคัญเหล่านั้นอีกแล้ว แต่ที่น่าฉงนกว่านั้น มีคนจำนวนไม่น้อยที่สงสัยว่าเมืองนี้จะมีจริงด้วยหรือ เพราะที่ผ่านมาเคยได้ยินชื่อจากในนิยาย ซึ่งชื่อทิมบูกตูนี้เป็นเมืองที่ไกลสุดขอบโลก แม้กระทั่งดิ๊กชันนารีออกซ์ฟอร์ดยังให้คำจำกัดความเมืองนี้ว่าเป็นสถานที่ที่ไกลเกินจินตนาการ หลายคนคงไม่รู้ว่ามีเมืองทิมบูกตูเป็นเมืองเก่าแก่ที่สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 12 และเคยเป็นเมืองที่มีความมั่งคั่งเพราะเป็นเมืองสำคัญในการค้าเกลือและทองคำ ที่นี่ยังเป็นศูนย์กลางของศาสนาอิสลามและวิทยาการอันก้าวหน้า โดยมีจารึกโบราณเก็บไว้มากมาย นอกจากนั้นเมืองทิมบูกตูได้ขึ้นชื่อว่าเป็นเมืองแห่งนักบุญ 333 องค์ และมีหลุมฝังศพของนักบุญแห่งศาสนาอิสลามที่สำคัญๆ หลายแห่ง โดยเฉพาะของ ซิดี มามูด เบน อามาร์ (Sidi Mahmoud Ben Amar) ที่โดนกลุ่มหัวรุนแรงเผาไปแล้ว เสียหายที่ยังไม่ทันได้ไปก็ถูกทำลายลง

► ภาพเขียนที่แพงที่สุดในโลก

ทูลสถิตินั้นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับภาพวาด The Scream อันเลื่องชื่อของศิลปินชาวนอร์เวย์ แอดเวิร์ด มุนช์ ที่ประมูลได้ในราคา 119.9 ล้านเหรียญสหรัฐ โดยผู้ที่ประมูลยังไม่มีมีการเปิดเผยตัวตน ภาพเขียน The Scream นี้ได้ถูกวาดออกมาทั้งหมด 4 รูปแบบ โดยภาพที่เหลือทั้ง 3 ภาพ ได้เข้าไปอยู่ในพิพิธภัณฑสถานในประเทศนอร์เวย์หมดแล้ว มีเพียงภาพที่นำออกมาประมูลนี้ยังคงเป็นสมบัติส่วนตัวของนายปีเตอร์ โอลเซน ซึ่งคุณพ่อของเขาเป็นเพื่อนกับศิลปินผู้วาดภาพนี้ บริษัทจัดการประมูล Sotheby's กล่าวว่า ภาพที่นำไปประมูลนี้ถือว่าสวยที่สุดในบรรดา 4 ภาพที่มีอยู่ และที่พิเศษ คือ ภาพนี้ยังมีกลอนแต่งโดยศิลปินสลักอยู่บนกรอบรูปอีกด้วย นายปีเตอร์ โอลเซน จะนำรายได้จากการขายภาพไปสร้างพิพิธภัณฑสถาน โรงแรม และศูนย์กลางแห่งศิลปะ ประเทศนอร์เวย์ ต่อไป





▲ ไม่แก่เกินเรียน

นายอลัน สดวรัท อายุ 97 ปี กำลังจะทำลายสถิติกินเนสบุ๊คของตนเองในฐานะบุคคลที่มีอายุมากที่สุดในโลก ที่จะรับปริญญาโทด้าน Clinical Science จากมหาวิทยาลัย Southern Cross โดยในครั้งแรกที่เขาได้รับตำแหน่งจากกินเนสบุ๊ค ขณะนั้นเขามีอายุ 91 ปี ซึ่งได้รับปริญญาโททางด้านกฎหมาย และครั้งนี้ก็เป็นปริญญาใบที่ 4 ของเขาแล้ว นอกจากนี้เขายังจบการศึกษาคณะทันตแพทยศาสตร์ ในปี ค.ศ. 1936 และประกอบอาชีพเป็นหมอฟันจนเมื่อมีอายุ 80 ปี ด้วยความเบื่อเขาจึงกลับไปเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการท้าทายสมองของตนเอง จนได้รับปริญญาทางด้านกฎหมาย ซึ่งตามปกติต้องใช้เวลาเรียน 6 ปี แต่เขาใช้เวลาเรียนเพียง 5 ปี เพราะเขาเองก็อายุมากแล้ว จึงต้องรีบเร่งเพื่อสำเร็จการศึกษาให้ได้ นายอลัน กล่าวว่า เพราะเขาเบื่อ จึงกลับไปเรียนต่อเรื่อยๆ และบอกเคล็ดลับว่า คนเราไม่มีใครแก่เกินเรียนหรอก แทนที่จะปล่อยให้ตัวเองแก่ไปวันๆ ลองหันมาฝึกพัฒนาสมองด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเมื่อเราอยู่ในชั้นเรียนเราก็จะได้พบกับเพื่อนใหม่ๆ อีกด้วย

▲ อินสตันตราย

บางทีของใช้ที่คิดว่าไม่มีพิษมีภัยอะไร ก็อาจเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงได้ หากมีการนำไปใช้อย่างผิดๆ โดยเฉพาะอะไรที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นคือคอนกรีตและแอลกอฮอล์ คุณคงเคยได้ยินมาบ้างแล้วว่า วัยรุ่นมีการดื่มยาน้ำแก้ไอ หรือแม้แต่กระทั่งน้ำยาบ้วนปากที่มักมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เพื่อให้เมา แต่ล่าสุด ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ ในสหรัฐอเมริกาออกมาเตือนว่ามีวัยรุ่น 6 คน ถึงกับต้องหามส่งโรงพยาบาล ด้วยภาวะแอลกอฮอล์เป็นพิษจากการดื่มเจลแอลกอฮอล์ สำหรับฆ่าเชื้อโรค ชาวนี้ได้ทำให้รัฐบาลสหรัฐอเมริกาเป็นห่วงว่าจะเกิดการเอาเยี่ยงอย่างในทางที่ผิดอีกด้วย

วัยรุ่นบางคนใช้เกลือในการแยกแอลกอฮอล์ออกจากน้ำยาฆ่าเชื้อ เพียงแค่นั้นก็จะมีแอลกอฮอล์ที่สูงถึงกว่า 60% ซึ่งพอๆ กับเหล้าขานานแรงเลยทีเดียว เพราะฉะนั้นจึงอยากเตือนผู้ปกครองว่า หากจำเป็นต้องซื้อแอลกอฮอล์ล้างมือควรเก็บอย่างมิดชิด หรือซื้อแบบที่บีบออกมาเป็นโฟม



◀ ชายหาดกำลังหายไป

น้ำใจหายไม่น้อยเมื่อมลรัฐฮาวายออกมาประกาศว่าชายหาดกว่า 70% บนเกาะที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญทั้งเกาะ Maui Kauai และ Oahu (ซึ่งเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงโฮโนลูลู) กำลังประสบปัญหาจากการกัดเซาะของน้ำทะเล นายชิฟ เฟลทเซอร์ จากมหาวิทยาลัยฮาวายได้ทำการสำรวจจุดต่างๆ มากกว่า 12,000 จุด และเขาหวังว่าข้อมูลนี้จะช่วยชี้ทางให้ผู้ที่จะพัฒนาพื้นที่ชายฝั่งได้นำไปใช้ในวันข้างหน้า ชายหาดถือว่าเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญของฮาวาย โดยในแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวกว่า 7 ล้านคน และนำรายได้เข้ารัฐฮาวายถึงปีละ 12,600 ล้านดอลลาร์สหรัฐเลยทีเดียว



▶ หยุดใช้หลอดพลาสติก

กลุ่มเจ้าของธุรกิจร้านอาหารย่านใจกลางกรุงลอนดอน กำลังเริ่มรณรงค์โครงการเล็กๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสิ่งแวดล้อม โครงการหนึ่งก็คือ การเลิกใช้หลอดพลาสติกในร้านอาหาร ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดต้นทุนลดปริมาณขยะ และลดการใช้พลาสติก หลักการง่ายๆ ก็คือ ร้านอาหารสามารถเลือกที่จะเลิกใช้หลอดพลาสติกโดยสิ้นเชิง หรือให้เฉพาะเวลาเสิร์ฟน้ำแก่ลูกค้า ปัจจุบันมีร้านอาหาร 28 ร้าน เข้าร่วมโครงการแล้ว โดยเริ่มจากร้านอาหารในใจกลางกรุงลอนดอน แต่ชาวดิก็คือ เริ่มมีร้านอาหารจากเมืองอื่นๆ สนใจเข้าร่วมโครงการนี้เพิ่ม หลายคนคงสงสัยว่าทำไมจึงหันมารณรงค์กับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่นนี้ สาเหตุก็คือทุกๆ ปี จะมีหลอดพลาสติกที่ถูกใช้แล้วทิ้งเป็นจำนวนกว่าพันล้านหลอด ซึ่งมีปริมาณไม่น้อยถูกทิ้งลงสู่ทะเลหลอดที่ทำจากพลาสติกยากต่อการย่อยสลาย และไม่มีใครสนใจที่จะนำหลอดพลาสติกไปรีไซเคิลสักเท่าไร หลักการแบบนี้เป็นสิ่งที่ดีและเป็นการช่วยสิ่งแวดล้อมได้อย่างง่ายๆ และใกล้ตัว



▶ ชาอูตีอาระเบียสีเขียว

หากพูดถึงประเทศชาอูตีอาระเบียกับพลังงานแสงอาทิตย์ หลายคนคงไม่ค่อยเห็นความสัมพันธ์เท่าไร เพราะใครๆ ก็ทราบว่าประเทศชาอูตีอาระเบียนั้นเป็นประเทศผลิตน้ำมันรายใหญ่ของโลก และที่ผ่านมาประเทศชาอูตีอาระเบียอาจไม่ให้ความสนใจในการพัฒนาแหล่งพลังงานทดแทนเท่าใดนัก แต่ความคิดนี้จะเปลี่ยนไป เพราะกษัตริย์อับดุลลาห์ทรงประกาศแผนที่จะพัฒนาแหล่งพลังงานทดแทน โดยทรงตั้งพระทัยไว้ว่าภายในปี ค.ศ. 2032 ประเทศชาอูตีอาระเบียจะผลิตพลังงานแสงอาทิตย์ให้ได้ถึงปีละ 41 กิกกะวัตต์ เพื่อที่จะให้ประเทศชาอูตีอาระเบียเป็น “The Kingdom of Sustainable Energy” หรือเป็นประเทศแห่งพลังงานที่ยั่งยืน ทั้งนี้กษัตริย์อับดุลลาห์ทรงกล่าวว่า วัตถุประสงค์ของแผนการนี้ก็เพื่อลดการเผาผลาญน้ำมันเพื่อใช้ในการผลิตพลังงาน เพื่อพัฒนาอุตสาหกรรมพลังงานแสงอาทิตย์ของประเทศ และที่สำคัญจะเป็นการสร้างงานได้อีกด้วย นับว่าเป็นแผนพลังงานทดแทนที่ใหญ่ที่สุดในโลกเลยทีเดียวที่ได้...เริ่มช้ายังดีกว่าไม่เริ่มเลย





◀ ปรีศนา

มีเหตุการณ์น่าพิศวงเกิดขึ้นเมื่อกระทรวงสาธารณสุขของประเทศเปรู ได้ประกาศปิดชายหาดทางตอนเหนือของประเทศลง เมื่อพบว่ามียาฆ่าแมลงมากกว่า 800 ตัว และนกทะเลนกกระทากว่า 1,200 ตัว นอนตายเกลื่อนชายหาด นับตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ยังไม่มีใครสามารถออกมาระบุสาเหตุของการตายของสัตว์เหล่านี้ได้อย่างแน่ชัด แต่คาดว่าน่าจะเกิดจากสาเหตุที่ต่างกัน ที่ทำให้มันต้องตายเป็นจำนวนมาก ซึ่งน่าจะมาจากภาวะขาดอาหารจากการที่อุณหภูมิของน้ำทะเลสูงขึ้น ส่งผลให้ปลาแอนโชวีที่เคยอุดมสมบูรณ์ลดจำนวนลง ส่วนสาเหตุของปลาโลมาต้องมาตายเป็นจำนวนมากนั้น คาดว่าน่าจะมาจากการติดเชื้อไวรัสหรือไม่ก็เกิดจากสารพิษหรือยาฆ่าแมลงที่อาจปนเปื้อนอยู่ในมหาสมุทรก็เป็นได้ トラバโดที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง จึงห้ามประชาชนลงเล่นน้ำและห้ามทานอาหารทะเลดิบๆ หากต้องจับต้องซากสัตว์ให้สวมถุงมือและหน้ากากอย่างมิดชิดอีกด้วย



▲ 10 อันดับประเทศปล่อยมลพิษมากที่สุดในโลก

เมื่อเร็วๆ นี้ The Huffington Post ได้ประกาศอันดับประเทศที่ปล่อยมลพิษมากที่สุดในโลก ซึ่งรายงานนี้ใช้ข้อมูลการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ของประเทศต่างๆ จาก Carbon Dioxide Information Analysis Centre ซึ่งเป็นองค์กรของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา ไม่น่าแปลกใจที่ประเทศกลุ่มอุตสาหกรรมยักษ์ใหญ่ G8 มักจะครองอันดับกันอยู่เสมอ ไล่จาก 10 อันดับ น้อยที่สุดไปอันดับมากที่สุด ได้แก่ ซาอุดีอาระเบีย แคนาดา เกาหลีใต้ อิหร่าน เยอรมนี ญี่ปุ่น รัสเซีย อินเดีย สหรัฐอเมริกา และอันดับหนึ่งไม่ใช่ใครอื่นใด นั่นคือประเทศจีน...พัฒนาอุตสาหกรรมกันแล้ว อย่าลืมเหลียวมองดูสิ่งแวดล้อมกันด้วย





วันนี้ - 14 กรกฎาคม

พบกับการรวมตัวของสุดยอดศิลปินรุ่นใหม่ไฟแรง วีรพงษ์ ศรีตระกูลกิจการ เจ้าของรางวัลเหรียญทองและอีกหลายเหรียญรางวัลจากเวทีการประกวดศิลปกรรมแห่งชาติ และ กริช จันทระเนตร จิตรกรหัวก้าวหน้า ที่ผนึกกำลังนำสุดยอดผลงานมาจัดแสดงในนิทรรศการที่มีชื่อว่า

ว่า “Insane : เสียจริต” ซึ่งได้สะท้อนแง่มุมหนึ่งของมนุษย์ที่ถูกอิทธิพลของสื่อต่างๆ ปลูกฝังจิตสำนึก และการเชื่อมต่อประสบการณ์ทางภาพด้วยตรรกะของยุคสมัย เพื่อไล่ตามไขว่คว้ามายาที่ไม่มีอยู่จริง จนกระทั่งเกิดความคุ้นชินกับสิ่งผิดปกติดังกล่าว “เสียจริต” จึงเริ่มก่อตัวขึ้นจากภายใน ณ นำทอง แกลเลอรี หอศิลป์อินทร์ 7 (ซอยอารีย์ 5 ฝั่งเหนือ) www.rama9art.org

14 กรกฎาคม

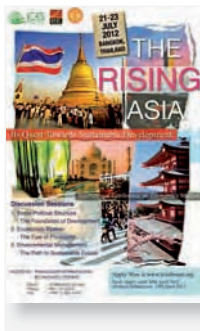
แฟนเพลงของ 4 หนุ่มมัดเซอร์ วงแทททู คัลเลอร์ ห้ามพลาดคอนเสิร์ตครั้งยิ่งใหญ่ เอไอเอสวัน-ทู-คอล! พรีเมียม “กาลครั้ง 2 TATTOO คันเวอร์รี้ คันเสิร์ท” ที่รวมทุกความคึกคักอย่างมีศักดิ์ศรีทั้งคันปากอยากร้อง คันไม้คันทันมืออยากเล่น และคันท้าอยากเต้น คราวนี้ทั้งสี่หนุ่มได้เตรียมเพลงฮอตฮิตมาให้สาวกได้แดนซ์กระจายและร้องเล่นเต้นตามกันอย่างสุดมัน พร้อมด้วยแซ่บพิเศษ ที่จะมาสร้างเซอร์ไพรส์และมอบความทรงจำประทับใจแก่คุณไม่รู้เลือน www.thaiticketmajor.com



21-23 กรกฎาคม

คณะเศรษฐศาสตร์ โครงการเศรษฐศาสตร์บัณฑิตภาคภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดงานสัมมนานักศึกษาเศรษฐศาสตร์นานาชาติ ประจำปี 2555 หรือ ICES 2012 ในหัวข้อ “Rising Asia: Its Quest Towards Sustainable Development” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาจากทั่วทุกมุมโลกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับเศรษฐศาสตร์ในหัวข้อ

ต่างๆ อีกทั้งยังช่วยเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่มาจากต่างวัฒนธรรมการเมือง ศาสนา ได้แลกเปลี่ยนแนวความคิด และทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน www.icesforum.org



26-29 กรกฎาคม

Thailand Health&Wellness มหกรรมที่ยิ่งใหญ่ และครบวงจรที่สุดสำหรับคนรักสุขภาพ ภายในงานพบกับกิจกรรมดีๆ มากมาย ทั้งการให้ความรู้ในการป้องกัน ดูแล

และรักษาสุขภาพ อัปเดตนวัตกรรมความก้าวหน้าทางการแพทย์ การออกบูธผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องดื่ม อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ร่วมด้วยสถาบันฟิตเนส ความงาม และสปาชั้นนำ ที่พร้อมใจกันมานำเสนอโปรโมชั่นพิเศษสุด ในงานนี้อีกด้วย ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี



12 สิงหาคม

วันแม่ปีนี้ ภัตตาคารหลิวเซียง ฟง ขอแนะนำให้คุณๆ บอกรักแม่ ด้วยอาหารจีนสไตล์กวางตุ้ง

เลิศรส ท่ามกลางบรรยากาศแบบโมเดิร์นแสนสบาย เหมาะกับทุกครอบครัว สำหรับเมนูเด็ดที่ห้ามพลาด ได้แก่ เป็ดปักกิ่ง ฟูผัดพริกไทยดำสูตรลับเฉพาะของทางร้าน ปลาเก๋าเจียนชี้อว่องกง ซุปสี่เซียน และต้มข่าสูตรอ่องกง ลองชิมรสชาติความอร่อยระดับเทพ โดย เชฟพัฒนา เรืองผดุง ผู้บุกเบิกต้มข่าสูตรอ่องกงในประเทศไทย จนรับฉายาในวงการอาหารจีนว่าเชฟกระทะทอง

www.liuxiangfong.com

16-19 สิงหาคม

Japan Mania Fair 2012 งานเดียวที่เสมือนยกแดนอาทิตย์อุทัยทั้งผืนมาไว้บนแผ่นดินไทย ให้หนุ่มสาวหัวใจนักช้อปได้เลือกซื้อ เลือกชมสินค้าคุณภาพจากญี่ปุ่นกันอย่างสะดวกสบาย ทั้งแฟชั่นเสื้อผ้า เครื่องสำอาง ของตกแต่ง ของสะสม รวมถึงสินค้าไลฟ์สไตล์ต่างๆ พร้อมกันนี้ยังได้ยก



คาราวานอาหารญี่ปุ่น และขนมญี่ปุ่นรสชาติดั้งเดิมจากเมืองต่างๆ ให้คุณได้เลือกชมและเลือกชิมกันอย่างจุใจตลอดงาน ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์





23 สิงหาคม

พบการกลับมาครั้งล่าสุดของ ทอม ครูซ ที่ยอมปฏิวัติลุคใหม่เพื่อสวมบทซูเปอร์สตาร์ชาโรค ใน “Rock of Ages” ภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ที่ดัดแปลงมาจากละครบรอดเวย์ เรื่องราวของภาพยนตร์นั้นเกิดขึ้นในยุค 80s อันเป็นช่วงเวลาที่ดินตรีหรือคักร้องเรื่องสุดซี้ด บอกเล่าเรื่องราวของสาวน้อยจากเมืองเล็กๆ ซึ่งมาพบกับเด็กหนุ่มจากเมืองใหญ่ ในระหว่างที่พวกเขากำลังเดินทางตามหาความฝันของตัวเองในฮอลลีวูด จนก่อให้เกิดเป็นความรักโรแมนติกท่ามกลางเสียงเพลงแห่งร็อก-แอนด์โรล

30 สิงหาคม-2 กันยายน

กลับมาอีกครั้งสำหรับ “งานไทยเที่ยวไทยครั้งที่ 25” ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นมหกรรมการท่องเที่ยวอันดับหนึ่งของประเทศไทย ภายในงานจะมีผู้ประกอบการธุรกิจท่องเที่ยวชั้นนำกว่า 1,000 ราย นำเสนอแพ็คเกจและโปรโมชั่นสุดคุ้มจากทั่วทุกภาคของเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็น โรงแรม รีสอร์ท สปา สายการบิน เรือท่องเที่ยว สถานที่พักผ่อนต่างๆ บัตรรับประทานอาหาร บูฟเฟ่ต์จากภัตตาคารสุดหรู รวมถึงอุปกรณ์แคมป์และดำน้ำ ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



1-9 กันยายน

สำหรับหนุ่มสาวที่วางแผนจะเข้าสู่ประตูวิวาห์ในเร็ววันนี้ ขอแนะนำให้ไปเที่ยวชมงาน Bangkok Wedding Fair 2012 เพราะเป็นงานสำคัญที่จะช่วยเสริมมติให้งานแต่งงานของคุณเพอร์เฟกต์ได้ตั้งใจฝัน โดยภายในงานได้มีการรวบรวมบูธของเวดดิ้ง

ออร์กาไนเซอร์ สตูดิโอถ่ายภาพแต่งงาน ธุรกิจห้องเสื้อชุดแต่งงาน เครื่องประดับ โรงแรม สถานที่จัดเลี้ยง ตลอดจนของชำร่วย การ์ดแต่งงาน และช่างภาพงานวิวาห์ ณ อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี



6-9 กันยายน

ใครที่ชื่นชอบสินค้าไอทีหรือกำลังมองหาสินค้าไอทีมาไว้ใช้งาน คงไม่มีงานใดจะเหมาะกับ

ความต้องการของคุณในเวลานี้ไปมากกว่างาน Comart Cemat 2012 ที่มันนวัตกรรมสินค้าไอที ทั้งคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กสำหรับพกพา ไอแพด อุปกรณ์สำหรับคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ให้คุณเลือกซื้อเลือกใช้งานตามสเปคที่หวังไว้ พร้อมอัปเดตเทรนด์เก๋เจ๋งใหม่ๆ และเครื่องใช้ไฟฟ้าราคาพิเศษที่จะมาเปิดตัวอย่างเป็นทางการในงานนี้แน่นอน ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



ตลอดเดือนกันยายน

“มหกรรมศิลปะการแสดงและดนตรีนานาชาติ กรุงเทพฯ” คือ เทศกาลวัฒนธรรมที่ทุกคนและทุกครอบครัวไม่ควรพลาด

เพราะเป็นโอกาสเดียวที่จะได้สัมผัสการแสดงระดับโลก ทั้งโอเปร่า ดนตรี บัลเลต์ และแดนซ์แขนงต่างๆ โดยในปีนี้มีศิลปินจำนวนมากมา จากหลายประเทศทั่วโลก ทั้งบราซิล แคนาดา เม็กซิโก รัสเซีย และสหราชอาณาจักร ที่เดินทางข้ามน้ำ ข้ามทะเลเพื่อมาเปิดการแสดงสุดพิเศษและอลังการให้คุณได้ชมเป็นขวัญตา ณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย www.bangkokfestivals.com

21 กันยายน -1 ตุลาคม

ททท.สำนักงานเพชรบุรี และจังหวัดเพชรบุรี ขอเชิญนักท่องเที่ยวมาร่วมแชร์ประสบการณ์สุดประทับใจในการนั่งเรือออกทะเลเพื่อตกหมึก



ชมนกหลากหลายชนิดในเส้นทางสายธรรมชาติ และลิ้มลองอาหารทะเลสดๆ รสชาติอร่อย จากทะเลชะอำ ได้ในเทศกาล “กินหอยดูนก ตกหมึก ประจำปี 2555” นอกจากนี้ยังมีการออกร้านจำหน่ายสินค้า OTOP จำหน่ายสินค้าท้องถิ่นแบบถนนคนเดิน การแสดงทางวัฒนธรรม การแสดงพื้นบ้าน การแสดงดนตรีและมหรสพที่แสนเพลินตาเพลินใจบริเวณชายหาดชะอำ

Singing in the Rain

สวยเรีงร่าท้าลมฝน

ฤดูฝนปีนี้ แม้สภาพอากาศจะไม่เอื้ออำนวยในการแต่งหน้าให้สวยเท่าใดนัก แต่ถ้ามีผลิตภัณฑ์ความงามที่เหมาะสมกับฤดูกาลเหล่านี้ อยู่ในมือแล้วล่ะก็ รับรองว่าต้องสวยจนดูไม่อยู่

ทิปส์ : เมคอัพรับฤดูฝน

แนะนำให้avoidผิวสวยใสในแบบธรรมชาติ โดยใช้เมคอัพชนิดกันน้ำ และควรปรับผิวให้พร้อมสำหรับการแต่งหน้าด้วยครีมรองพื้นชนิดมอยส์เจอ-ไรเซอร์กันน้ำ เพราะจะทำให้เครื่องสำอางติดทนนานขึ้น



1. อวดผิวเรียบเนียน

การเลือกแต่งหน้านั้นถือเป็นหัวใจของการเมคอัพ เพราะจะแต่งออกมาได้สวยหรือไม่สวยนั้นอยู่ที่แป้ง ซึ่งจะทำหน้าที่สำคัญในการอำพรางจุดบกพร่องบนใบหน้าและเตรียมผิวให้พร้อมสำหรับการลงเมคอัพ Shiseido จึงคิดค้น Maquillage Perfect Multi Complex (1,700 บาท) แป้งเมคอัพอัจฉริยะที่เป็นได้ทั้งแป้งรองพื้นและแป้งฝุ่นได้ในตัวเดียว พร้อมปรับสูตรใหม่ Flexible Powder ที่ช่วยให้เนื้อแป้งเนียนสนิทไปกับผิวหน้าอย่างเป็นธรรมชาติ และเพิ่มพลังในการปกปิดจุดบกพร่องแบบไร้ร่องรอย ส่วนเนื้อแป้งออกแบบมา 3 ส่วน แป้งออกเป็น “Highlight Color” “Skin Color” และ “Shape Color” การทำงานที่แตกต่างกัน ช่วยให้ใบหน้าดูเรียบสวยคม ช่วยปกปิดริ้วรอยได้ดี

2. พ้นผิวถูกทำร้าย

หลังจากที่ผิวถูกแสงแดดและมลภาวะทำร้าย ได้เวลาแล้วที่จะเร่งฟื้นฟูผิวหน้าของสาว ๆ ให้กลับมาสวยใสดังเดิม White D-Tox Essence (3,200 บาท) เอสเซนซ์ตัวใหม่ล่าสุดจาก Biotherm ที่มีเนื้อสัมผัสบางเบา แต่เข้มข้นไปด้วย 2 สูตรผสมที่ทรงอำนาจในการล้างสารพิษที่ตกค้างบนผิว ได้แก่ Venuceane ส่วนผสมใหม่ที่ได้จากจุลินทรีย์ใต้ทะเลลึก ช่วยต้านสารพิษบนผิวชั้นนอก ร่วมกับ Palmaria palmata extract สารความงามที่สกัดจากสาหร่ายทะเลสีแดง มีคุณสมบัติเด่นในการสกัดกั้นการไหลของเมลานินสู่ผิวชั้นนอก และ Actyl C ช่วยควบคุมการผลิตเมลานิน ผลลัพธ์ที่ได้จึงปรากฏเป็นผิวขาวกระจ่างใส อมชมพูแบบสาวแรกรุ่ง

3. ปกป้องผิวสวยอย่างเหนือชั้น

แม้ท้องฟ้าจะมีดครึ้มมีแสงแดดให้เห็นเพียงรำไรก็ไม่อาจประมาทได้ เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตตัวร้ายนั้นอาจซ่อนตัวอยู่ เพื่อจ้องเล่นงานผิวสวยของหญิงสาวอยู่ทุกเมื่อ ดังนั้นจึงควรเสริมปราการปกป้องผิวด้วย Impress UV Essence (2,800 บาท) สูดยอदनวัตกรรมซีรัมล่าสุดจาก Kanebo ที่มีค่าสารกันแดดสูงถึง SPF30-PA++ เนื้อผลิตภัณฑ์ส่งกลิ่นหอมดอกไม้สดชื่นอ่อนๆ มาในรูปแบบคล้ายน้ำนมเข้มข้น อดทนไปด้วยอาหารผิวชั้นเลิศเพื่อผลลัพธ์แห่งผิวที่กระจ่างใสสมบูรณ์แบบ อาทิ สารสกัดเข้มข้นจากใบชามินดอกกุหลาบเมอร์เทิล และโสมเพื่อง



4. สัมผัสแห่งความสดชื่น

เปลี่ยนโฉมอารมณ์ให้สดชื่น ต้อนรับสายฝนที่เย็นฉ่ำ ด้วย L'Eau d'Issey Eau de Toilette Summer (100 มิลลิลิตร 2,600 บาท) น้ำหอมกลิ่นใหม่จาก Issey Miyake ที่พิถีพิถันในการปรุงแต่งขึ้นด้วยจินตนาการอันลึกล้ำ ผ่านมนตราของสายน้ำเย็นที่ผุดขึ้นกลางทะเลทรายอย่างน่าอัศจรรย์ เติมน้ำมาด้วยกลิ่นของน้ำผลไม้กลิ่นหอมหวานที่ผสมผสานรวมเข้ากับกลิ่นหอมละมุนดอกไม้มานานาชนิด ทั้งดอกกุหลาบ ดอกโบทัน และคาร์เนชั่น ก่อนจะทิ้งสัมผัสสุดท้ายที่แสนตราตรึงด้วยกลิ่นไม้หอมเลอค่าและออกสแมนธ์ บรรจุมานในขวดทรงสูงอันเป็นเอกลักษณ์ โทนสีฟ้าอ่อน โอบรัดด้วยใบปาล์มสีเขียวสดรอบตัวขวด

5. เคล็ดลับผิวชุ่มฉ่ำ

ไม่ว่าจะในฤดูกาลไหน ผิวก็ยังต้องการความชุ่มฉ่ำ ฉุน้ำหล่อเลี้ยงผิวให้สดใสเอิบอิมอยู่เสมอ Chanel จึงนำเสนอ Hydra Beauty Serum ซีรัมเนื้อบางเบา กลิ่นผลไม้ผสมผสานรวมกับดอกไม้หอมอ่อนที่ถูกออกแบบมาเพื่อผู้หญิงในทุกช่วงวัย และสามารถเติมความชุ่มชื้นสูงสุดผิวได้ในทันทีที่ใช้ ด้วยสูตรความงามลับเฉพาะอันประกอบด้วย Camellia Alba PFA ส่วนผสมหลักและ Blue Ginger PFA กรดไฮยาลูโรนิคชนิดโมเลกุลต่ำ ที่ช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นในผิวได้อย่างยาวนาน เมื่อใช้เป็นประจำทุกเช้าและเย็น ผิวจะแลดูสดใส เปล่งปลั่ง และมีชีวิตชีวาอย่างไม่เคยปรากฏ (ราคาสอบถามที่เคาน์เตอร์เครื่องสำอาง)

6 . สวยสะกดทุกที่ทุกเวลา

เวลานี้ไม่มีไฉใดเดียวใดที่จะแจ่มแจ๋วไปมากกว่าการได้พกพา Pupa Doll (2,950 บาท) เมคอัพคิทน่ารัก สุดขีดหนึ่งในคอลเล็คชั่นใหม่ Haute Couture ของแบรนด์ Pupa เพราะนอกจากจะสะดวกในการพกพาและแต่งเสริมเติมสวยในระหว่างวันแบบไม่ต้องกลัวเปื้อกฝนแล้ว รูปโฉมภายนอกยังโดดเด่นด้วยตัวตุ๊กตาน่ารัก ที่สวมใส่ชุดแฟชั่นชั้นสูงหรูหราเลิศราวกับหลุดออกมาจากรันเวย์ก็ไม่ปาน ส่วนภายในก็เพียบพร้อมบริบูรณ์ไปด้วยพาเลตต์อายแชโดว์ โทนสีหวาน แบ่งเมคอัพ บัลซออน ดินสอเขียนขอบตา มาสคาร่า ลิปสติก และกระจกขนาดเล็กสำหรับส่องเช็คดูตริกรรมงาม



▲ สารอาหารชั้นยอดของสาววัยทอง

เมื่อผู้หญิงเรามีอายุเข้าสู่เลข 5 หรือที่เรียกกันว่า “วัยทอง” ร่างกายจะเริ่มผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง และค่อยๆ หดไปโน้ที่สุด ส่งผลให้ระบบต่างๆ ในร่างกายของผู้หญิงเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาล อาทิ มีอาการหงุดหงิดง่าย จู้จี้จุกจิก ไม่สบายตัว ร้อนวูบวาบ ชีมีเศร้า สมาธิสั้น เป็นต้น ดังนั้น เพื่อให้อาการเหล่านี้ทุเลาลง ควรหมั่นรับประทานสุขภาพที่มาจากถั่วเหลือง หรืออาจแปรรูปมาเป็น เต้าหู้ เทมเป้ แป้งถั่วเหลือง น้านมถั่วเหลือง เพราะในถั่วเหลืองนั้นมีสารอาหารพิเศษชนิดหนึ่งที่ชื่อ ไอโซฟลาโวนส์ (Isoflavones) ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจน จึงสามารถเข้าไปชดเชยการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน และยังช่วยปรับระดับเอสโตรเจนที่ขึ้นๆ ลงๆ ให้สมดุลกับโปรเจสเตอโรนด้วย นอกจากนี้ สารไอโซฟลาโวนส์ ยังมีฤทธิ์ในการลดการสะสมของไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ จึงทำให้เรือนร่างสวยกระชับได้รูปอีกด้วย

▶ วิธีอาบน้ำให้ผิวสวย

การอาบน้ำถือเป็นหนึ่งในช่วงเวลาแห่งความสุข เพราะนอกเหนือจากการทำความสะอาดร่างกายที่สะสมเหงื่อไคลมากมายทั้งวันแล้ว สายน้ำอุ่นๆ หรือเย็นๆ (แล้วแต่จะชอบแบบไหน) ยังช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า และถ้าจะให้ดียิ่งขึ้น สาวๆ ควรเรียนรู้วิธีเพิ่มเติมในการอาบน้ำให้ผิวสวยด้วย เริ่มจากสาวๆ ที่ชอบอาบน้ำอุ่น ควรตั้งอุณหภูมิน้ำไว้ระหว่าง 38-40 องศาเซลเซียส และไม่ควรอาบน้ำเกิน 15 นาที เพราะอุณหภูมิที่สูงของน้ำจะทำให้รูขุมขนเปิดกว้าง ไม่กระชับ ดังนั้น หลังการอาบน้ำอุ่นทุกครั้ง สาวๆ จึงควรบำรุงผิวด้วยครีมบำรุงเข้มข้น เพื่อเติมเต็มความชุ่มชื้นผิว และป้องกันไม่ให้ผิวแห้งกร้าน ใครที่ชอบอาบน้ำเย็น ควรตั้งอุณหภูมิของน้ำไว้ที่ 21-27 องศาเซลเซียส ซึ่งอุณหภูมิของน้ำที่พอเหมาะนี้จะช่วยลดอาการอ่อนเพลียของกล้ามเนื้อ และยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส ในขณะที่อาบน้ำควรใช้ฟองน้ำถูตามร่างกายเบาๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์ผิวหนังและระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง พร้อมผ่องคลายกล้ามเนื้อไปในตัว



▼ พืชภัยที่แฝงมากับแฟชั่นอีป...ต่อเล็บปลอม

เมื่อไม่นานมานี้ กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทย ได้ประกาศเตือนสาวที่นิยมการต่อเล็บปลอม เพราะอาจทำให้สาวๆ ได้รับความอันตรายจากสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ตกแต่งเล็บ ซึ่งพบว่ามีการใช้สารเคมีกลุ่มอะคริลิกโมโนเมอร์ส (acrylic monomers) และฟอร์มาลดีไฮด์ (Formaldehyde) สูงกว่าปริมาณที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดการแพ้ได้ โดยเฉพาะผู้ที่ไวต่อการแพ้สารเคมี ซึ่งอาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง ดวงตา และระบบทางเดินหายใจเป็นพิษเมื่อสูดดม นอกจากนี้ข้อควรระมัดระวังอย่างมากในการต่อเล็บปลอมคือ การเกิดหมักหมมของสิ่งสกปรก และเชื้อโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเล็บปลอมที่หลุดลอกออกแล้วนำมาติดทับใหม่ โดยไม่ทำความสะอาดให้ดีพอ ก็อาจเป็นผลให้เกิดเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตระหว่างชั้นเล็บ ทำให้เกิดผิวหนังอักเสบหรือแพร่เข้าสู่ร่างกายได้ ดังนั้น ขอแนะนำว่า หากสาวๆ ยังต้องการไปเสริมแต่งความงามให้เรียวเล็บในครั้งหน้า ก็ควรใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกเพื่อป้องกันการสูดดมสารเคมีดังกล่าว อีกทั้งยังต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาดเล็บให้สะอาดอยู่เสมอด้วย





◀ ลาภาดเสียงนอนกรนด้วยน้ำมันมะกอก

อาการนอนกรน ถือเป็นปัญหาใหญ่สำหรับชีวิตคู่เลยทีเดียว เพราะมีคู่สามีภรรยาจำนวนมากที่ถึงกับต้องแยกห้องนอน เพื่อให้อีกฝ่ายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ และไม่ต้องทนกับเสียงกรนดังสนั่นตลอดทั้งคืน ใครที่กำลังประสบปัญหานี้อยู่ แนะนำให้หันมาทานน้ำมันมะกอกที่ใช้สำหรับทำอาหารโดยเฉพาะ หรือ Extra Virgin Olive Oil ที่มีความบริสุทธิ์สูง มีสีเขียวเข้ม และนิยมนำมาใส่ในเมนูสลัด เพียงรับประทานน้ำมันมะกอก 4-5 หยด ก่อนนอนเป็นประจำทุกคืน ควบคู่กับการดูแลสุขภาพด้วยวิธีอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เท่านั้นปัญหานอนกรนก็จะหมดไป นอกจากนี้ น้ำมันมะกอกยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกนานัปการ เช่น ช่วยในระบบหมุนเวียนโลหิต และระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง และยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งไร้ริ้วรอย เพราะในน้ำมันมะกอกนั้นอุดมไปด้วยวิตามินอีและสารต้านอนุมูลอิสระ

▶ เคล็ดลับจากธรรมชาติช่วยสมานผิวแตกลาย

สาว ๆ คงหมดความมั่นใจไปไม่น้อย หากผิวที่เคยเรียบเนียนได้ถูกแทนที่ด้วยร่องรอยของการแตกลาย เป็นเรื่องที่สาว ๆ มักต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้หลังตั้งครรภ์และคลอดลูก รวมทั้งภาวะอ้วนเร็วเกินไป ผอมเร็วเกินไป ทำให้ผิวหนังยืดหยุ่นตามไม่ทัน และไม่จ่าจะพยายามสรรหาครีมบำรุงชั้นเลิศ หรืออาศัยเทคโนโลยีความงามขั้นสูงเข้าช่วยก็อาจไม่สัมฤทธิ์ผล แนะนำให้หันมาลองใช้วิธีพื้นบ้านตามภูมิปัญญาไทยรับรองว่าได้ผลและประหยัดสตางค์ในกระเป๋าได้มากทีเดียว

วิธีที่ 1 : ใช้ว่านหางจระเข้

เพียงนำว่านหางจระเข้ที่ล้างยางออกเรียบร้อยแล้วมาปอกเปลือก แล้วนำส่วนที่เป็นวุ้นสีขาวมาทาบริเวณรอยแตกลายเป็นประจำทุกเช้าและเย็น ผิวแตกลายก็จะค่อย ๆ จาง และหายไปในที่สุด นอกจากนี้อาจลองแบ่งบางส่วนของวุ้นสำหรับทาผิวหน้า เพราะสรรพคุณของว่านหางจระเข้ สามารถบำรุงผิวให้ขาวเนียน กระชับใส ป้องกันฝ้า ลบรอยจุดด่างดำ และรักษาสิวได้อีกด้วย

วิธีที่ 2 : ใช้ใบบวบ

วิธีนี้แลจะดูยุ่งยากไปสักนิด แต่ให้ผลลัพธ์ดีเช่นกัน หรือจะลองทำสองวิธีสลับกันก็ย่อมได้ เริ่มด้วยการนำใบบวบมาตำให้ละเอียด เพื่อคั้นเอาเฉพาะน้ำใบบวบเข้มข้นมาทาบริเวณผิวที่แตกลายเป็นประจำทุกเช้าและเย็น ผิวจะค่อย ๆ กลับมาเรียบเนียน ทั้งปัญหาผิวแตกลายให้เหลือเพียงความทรงจำในที่สุด



ยับยั้งร่างกายวันละนิด พิชิตโรคภัย (Flexercise)

เฟล็กเซอร์ไชส์ (Flexercise) คือ การบริหารร่างกายด้วยแผ่นยางยืด (Rep Band) มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะหนุ่มสาววัยทำงานที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ และผู้สูงอายุที่มักเผชิญกับปัญหาโรคกระดูก เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้เวลาฝึกฝนมากมาย ใช้ท่าทางที่ไม่ยากมีแรงกระแทกต่อข้อต่อและกล้ามเนื้อน้อย จึงไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถบริหารได้ทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้อุปกรณ์ยังหาได้ง่าย เพียงใช้แผ่นยางยืดขนาดความยาวประมาณ 150 เซนติเมตร ซึ่งราคาไม่แพง และพกพาติดตัวได้สะดวก สามารถหาซื้อได้ที่ร้านขายอุปกรณ์กีฬาหรือสั่งทางเว็บไซต์ต่างๆ หรือถ้าไม่มีแผ่นยางก็สามารถประยุกต์ใช้นั่งยางแบบที่ใช้รัดของมาร้อยต่อกัน จนได้ขนาดและความยาวตามที่ต้องการ

หลักการของเฟล็กเซอร์ไชส์

เฟล็กเซอร์ไชส์ มีหลักการง่ายๆ คือ การทำให้ร่างกายได้ยืดหยุ่น เพราะโดยปกติคนเรามักจะทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ เดิมๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของหนุ่มสาวออฟฟิศ และผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ค่อยได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถหรือยืดเส้นยืดสาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับข้อและกระดูก การออกกำลังกายแบบเฟล็กเซอร์ไชส์ทำให้เราต้องออกแรงเอาชนะแรงต้านของแผ่นยางยืด จึงช่วยให้เราได้บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกด้วย

ประโยชน์ของเฟล็กเซอร์ไชส์

- ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อหรือกระดูก
- ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อและมวลกระดูก ตลอดจนช่วยลดการเกิดปัญหาเกี่ยวกับมวลกระดูก
- ช่วยให้เรื้อนร่างกระชับสวยได้รูป
- ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
- ช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย โดยเฉพาะโรคข้อหรือกระดูก
- ช่วยลดอาการปวดเมื่อย และคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัญหาหลักของคนทำงานออฟฟิศ

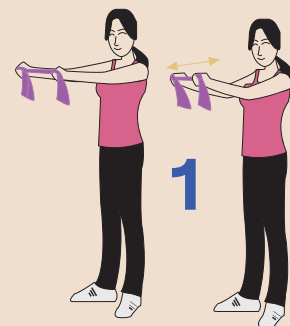
ท่าออกกำลังกายแบบเฟล็กเซอร์ไชส์

ท่าออกกำลังกายแบบเฟล็กเซอร์ไชส์นั้นมีอยู่หลายท่าด้วยกัน ในที่นี้เราจะคัดสรรมาเฉพาะท่าเด็ดๆ ที่แสนง่ายแต่ให้ประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย เริ่มด้วย



ท่าดันหน้าอก (Chest Press) :

ช่วยเรื่องการบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหัวไหล่ กล้ามเนื้อต้นแขน ด้านหลัง และพัฒนาระบบการทำงานของปอด และหัวใจ ยืนกางขาออกเล็กน้อย มือทั้งสองข้างจับปลายยางยืดแต่ละข้างไว้ยกขึ้นระดับหัวไหล่ จากนั้นให้ออกแรงดึงยางยืดให้ตึงเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น หายใจเข้า งอศอกช้าๆ (ท่ามุม 90 องศา) หายใจออกเหยียดแขนกลับไปท่าเริ่มต้น



ฟิตร่างกายตอนเย็นดีที่สุด

ศาสตราจารย์โทมัส โรลีย์ แห่งสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล จอห์นมัวร์ ระบุว่า ช่วงเวลาเหมาะที่สุดในการออกกำลังกายสำหรับคนส่วนใหญ่ คือ ระหว่าง 16.00 น. - 19.00 น. เพราะเป็นเวลาที่อุณหภูมิของร่างกายจะเพิ่มสูงสุด และเป็นช่วงที่ร่างกายมีกำลังมากที่สุด นอกจากนี้ยังเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อขยายตัว และมีความยืดหยุ่นสูง ดังนั้น จึงไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักในการออกกำลังกาย ทำให้มีแรงจูงใจอยากออกกำลังกายมากขึ้นและมีแนวโน้มบาดเจ็บน้อยลง



ท่างอข้อศอก

(Biceps Curls) :

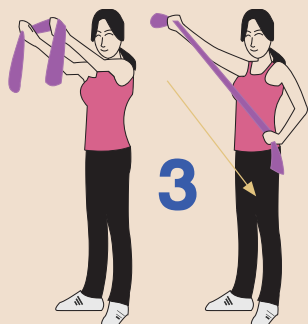
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า ยืนกางขาให้มีระยะห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ใช้มือจับปลายยางยืดทั้งสองข้างไว้ด้านหลังในระดับต่ำกว่าสะโพก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกแล้วออกแรงดึงยางยืดขึ้นไปหาหัวไหล่ พร้อมย่อตัวลงช้าๆ ให้แผ่นยางรองอยู่ใต้สะโพก เกร็งต้นแขนค้างไว้ หายใจเข้ายืดตัว กลับมาท่าเริ่มต้น



ท่าดึงแขนมาทางด้านหลัง

(Lateral Pull Down) :

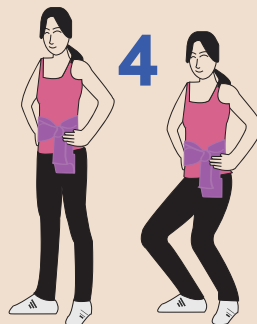
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อไหล่ และกล้ามเนื้อหลัง ยืนกางขาออกเล็กน้อย ใช้มือทั้งสองข้างจับปลายยางยืดยกขึ้นเหนือศีรษะให้สูงกว่าระดับสายตาเล็กน้อย หายใจเข้าเกร็งหน้าท้องและแขนขวาไว้ หายใจออกดึงแขนซ้ายลงมาที่สะโพก หายใจเข้ากลับสู่ท่าเริ่มต้น และเปลี่ยนข้างทำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง



ท่ายืดย่อ

(Squat) :

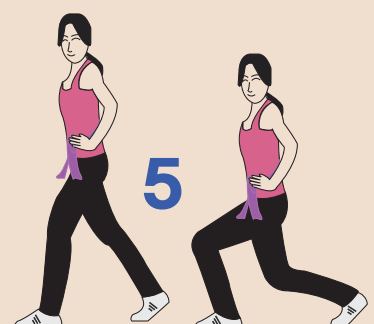
ช่วยบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อขาด้านหลัง รวมทั้งกล้ามเนื้อสะโพก นำยางยืดมามัดไว้ที่เอว แล้วยืนกางขาออกให้กว้างกว่าสะโพกเล็กน้อย แล้วใช้มือทั้งสองข้างทำว สะเอว หายใจเข้าค่อยๆ ย่อตัวแล้วทิ้งน้ำหนักไปที่ส้นเท้า หายใจออกยืดตัวขึ้นช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น



ท่าก้าวย่อ

(Walking Lunge) :

ช่วยในการบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง กล้ามเนื้อสะโพก หน้าท้อง และกล้ามเนื้อด้านหลัง นำยางยืดมามัดไว้ที่เอว ยืนกางขาออกเล็กน้อย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมกับเปิดส้นเท้าขวาขึ้น หลังตรง หายใจเข้าค่อยๆ ย่อตัวลงให้เข่าขวาใกล้พื้น โดยทิ้งน้ำหนักไว้ที่เท้าซ้าย ใช้เท้าซ้ายดันตัวขึ้นช้าๆ ก้าวเท้าขวามาด้านหน้ากลับสู่ท่าเริ่มต้น และสลับทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง



Taking Control of **Your Diabetes**

รู้ทันโรคเบาหวาน

โดย ผศ.พญ. ทิพาพร ธาระวานิช และทีมโรคเบาหวาน โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

โรคเบาหวานเป็นโรคที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่หลายคนกลับเชื่อว่าโรคนี้อยู่ห่างไกลและไม่น่าจะเกิดขึ้นกับตัวเอง กว่าที่จะรู้อีกทีอาการของโรคก็คืบหน้าไปมากแล้ว ก่อนที่ภัยเงียบอย่างโรคเบาหวานจะมาถึงตัว ควรทำความเข้าใจกับโรคเบาหวานกันก่อนดีกว่า จะได้รู้วิธีป้องกันและจัดการกับโรคเบาหวานได้อย่างถูกต้อง



ทุกวันนี้ทั่วโลกมีจำนวนผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากถึง 246 ล้านคน โดยทุกๆ 10 วินาทีจะมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคเบาหวาน 1 คน ขณะที่สถิติผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโรคว่าเป็นโรคเบาหวานประมาณ 7 ล้านคนต่อปี ในประเทศสหรัฐอเมริกาเพียงแห่งเดียวพบว่า แต่ละวันมีผู้ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคเบาหวานเฉลี่ย 4,100 คน เสียชีวิต 810 คน ต้องตัดขา 230 ครั้ง ไตวาย 120 คน รวมทั้งตาบอดอีก 55 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงจนน่าตกใจไม่น้อยทีเดียว สถิติเมื่อ 5 ปีก่อน พบว่า ประเทศไทยมีสถิติผู้ป่วย โรคเบาหวานเป็นอันดับ 5 ของเอเชีย แต่ในระยะหลังๆ สถิติผู้ป่วยโรคเบาหวานยังคงที่ แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือประมาณครึ่งหนึ่งของจำนวนผู้ป่วยเท่านั้นที่ทราบว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน และโรคเบาหวานมีกี่ชนิด คนทั่วไปมักเข้าใจว่าโรคเบาหวานซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า Diabetes Mellitus หรือ DM แบ่งเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โดยแบ่งตามความเข้าใจว่าผลหายยากหรือหายง่าย แต่ในทางการแพทย์แล้ว โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้

โรคเบาหวานชนิดที่ 1 มักพบในเด็กหรือคนอายุน้อย เกิดจากตับอ่อนถูกทำลาย ทำให้ไม่สามารถผลิตอินซูลินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงต้องใช้อินซูลินในการรักษาโรคนี้อย่างสม่ำเสมอ

โรคเบาหวานชนิดที่ 2 เป็นชนิดที่พบบ่อยที่สุด มักพบในคนอ้วนและวัยกลางคน อินซูลินที่ผลิตได้ก็ออกฤทธิ์ไม่ดี เรียกว่า ภาวะดื้อต่ออินซูลินร่วมกับร่างกายผลิตอินซูลินได้น้อย

โรคเบาหวานชนิดที่ 3 เป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เกิดจากภาวะดื้อต่ออินซูลินเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ ขณะเดียวกันร่างกายก็ผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอกับความต้องการ ส่วนใหญ่โรคนี้มักหายหลังคลอด แต่ก็มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานสูงในครรภ์ถัดไป บางรายอาจเป็นโรคเบาหวานต่อไป หรืออาจเป็นขึ้นมาใหม่อีกก็ได้

โรคเบาหวานชนิดสุดท้าย ได้แก่ โรคเบาหวานที่เกิดร่วมกับโรคอื่นๆ หรือสาเหตุอื่นๆ เช่น ตับอ่อนอักเสบ มีความผิดปกติของฮอร์โมนบางชนิด หรืออาจเกิดจากใช้ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ เป็นต้น โรคเบาหวานชนิดนี้ เมื่อรักษาที่ต้นเหตุ เช่น หยุดหรือลดยาสเตียรอยด์ ระดับน้ำตาลโรคเบาหวานก็จะลดลง

สัญญาณที่บ่งบอกว่า เป็นโรคเบาหวาน

อาการของโรคเบาหวานนั้น เกิดจากร่างกาย ขาดฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งทำหน้าที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยให้เซลล์ต่างๆ ใช้กลูโคสเป็นพลังงานได้ เมื่ออินซูลินมีน้อย ร่างกายจึงไม่สามารถใช้กลูโคสเป็นพลังงานได้ ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้น เมื่อเลือดไหลผ่านไต ไตก็ไม่สามารถสกัดกั้นกลูโคสไว้ได้ จึงล้นผ่านมาทางไตและออกมาทางปัสสาวะ และเนื่องจากน้ำตาลมีความเข้มข้นสูง จึงดึงเอาน้ำซึ่งเป็นตัวละลายน้ำตาลออกมาด้วย ทำให้ปัสสาวะบ่อยครั้งและมีปริมาณมาก จึงเกิดภาวะขาดน้ำ ทำให้กระหายน้ำ ดื่มน้ำมากขึ้นเพื่อชดเชย และเมื่อผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่สามารถนำอาหารที่กินเข้าไปเป็นพลังงานได้ จึงทำให้หิวบ่อย กินจุ แต่น้ำหนักกลับลดลง เพราะเมื่อใช้กลูโคสเป็นพลังงานไม่ได้ จึงต้องใช้โปรตีนและไขมันที่สะสมไว้เป็นพลังงานแทน ทำให้น้ำหนักลดลง กล้ามเนื้อลีบ ผอมลง ความต้านทานต่ำ เป็นโรคติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย มักคันตามผิวหนัง เป็นแผลหรือฝีง่าย รักษาหายยาก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เชื้อโรคเติบโตได้ดี และอาจมีอาการอักเสบของปอด ปะสาบต่างๆ อีกด้วย ถ้าสงสัยว่าจะเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ให้สังเกตจากอาการหลักๆ เหล่านี้ ได้แก่ ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ กินเก่ง (polyuria polydipsia polyphagia) น้ำหนักลด ถ้ามีอาการก็อาจเป็นไปได้ว่า โรคเบาหวานกำลังมาเยือนก็เป็นได้



ปัญหาที่ตามมา

ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน มักเกิดโรคแทรกซ้อนตามมาได้ง่าย เช่น ภาวะเป็นกรดในเลือดสูง เนื่องจากร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเสียสมดุลกรดด่าง เกิดภาวะเป็นกรดในร่างกาย ส่งผลให้มีอาการหอบเหนื่อย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย ถ้าเป็นขั้นรุนแรงอาจหมดสติได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ใชยาลดระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ อาจประสบปัญหาภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้มีอาการใจสั่น มือสั่น เหงื่อแตก หิว รู้สึกเหมือนจะเป็นลม หากน้ำตาลต่ำมาก สามารถทำให้ชักหรือหมดสติได้

นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคเบาหวานยังมักติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย ทั้งยังลุกลามรวดเร็วและหายยาก ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมานานอาจมีผลกระทบที่ปลายประสาท ทำให้ชาตามปลายมือปลายเท้า เมื่อเกิดแผลที่เท้าจึงไม่รู้สึกรู้เจ็บ หากไม่ได้รับการดูแลอาจลุกลามจนนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะได้ เมื่อโรคเบาหวานลงไตทำให้มีอาการบวม ปัสสาวะเป็นฟอง หากเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น สามารถเกิดโรคไตวายได้ โรคเบาหวานยังทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวและอุดตันได้ง่าย เช่น หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจ ถ้าเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่ได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย ถ้าเป็นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ก็อาจส่งผลให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ ถ้าเป็นหลอดเลือดแดงใหญ่ที่ไปเลี้ยงขา และเท้าได้น้อย ทำให้เท้าซีดหรือดำคล้ำ

ใครบ้างคือกลุ่มเสี่ยง

กลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้แก่ ผู้หญิงที่เคยเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือคลอดลูกที่มีน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม ผู้ที่น้ำตาลในเลือดสูงแต่ไม่ถึงขั้นเป็นโรคเบาหวาน (น้ำตาลอยู่ในช่วงอดอาหารระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) ผู้ที่มีพ่อแม่เป็นโรคเบาหวาน จะมีโอกาสเป็นมากกว่าผู้ที่ไม่มีกรรมพันธุ์ ผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อายุมากขึ้น ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง คนอ้วน ผู้ที่มีไขมันดีหรือเอชดีแอลต่ำ และไตรกลีเซอไรด์สูง เป็นต้น

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นโรคเบาหวาน

แพทย์จะวินิจฉัยโรคเบาหวานหากพบว่ามียกระดับน้ำตาลในเลือดตามข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้

- 1 อดอาหารอย่างน้อย 8 ชั่วโมง วัดระดับน้ำตาลได้ตั้งแต่ 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป ตรวจพบอย่างน้อย 2 ครั้ง

- 2 ระดับน้ำตาลเวลาใดก็ได้ ตั้งแต่ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป ร่วมกับมีน้ำตาลสูง เช่น ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ หรือน้ำหนักลด

- 3 หากพบว่ามียกระดับน้ำตาลกลูโคส ตั้งแต่ 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป หลังจากผ่านไป 2 ชั่วโมง แสดงว่าเป็นโรคเบาหวาน

แนวทางและวิธีการรักษา

การรักษาโรคเบาหวานที่ดี เริ่มที่การวินิจฉัยโรคตั้งแต่วัยแรก เมื่อเริ่มต้นเป็นโรคเบาหวานสามารถทำได้โดยการคัดกรองผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคเบาหวาน เป้าหมายในการรักษาโรคเบาหวานก็คือ การป้องกันภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน เช่น ภาวะน้ำตาลสูงหรือน้ำตาลต่ำ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง เพิ่มคุณภาพชีวิต และลดอัตราการเสียชีวิตของผู้เป็นโรคเบาหวาน ดังนั้นการรักษาโรคเบาหวานจึงมีหลักคือ ควบคุมน้ำตาล ความดันโลหิต ไขมันในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ผู้เป็นโรคเบาหวานต้องใชยาหลายชนิด การควบคุมน้ำตาลทำได้หลายวิธี ได้แก่ ควบคุมอาหาร ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย และการใช้ยา ผู้เป็นโรคเบาหวานต้องตระหนักว่าโรคนี้ไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมได้

เทคนิคควบคุมอาหาร

อาหารและชนิดของอาหารที่ได้รับนับว่ามีส่วนสำคัญ อาหารที่กินได้ไม่จำกัดสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวานก็คือ ผักใบเขียว อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ อาหารที่ผสมน้ำตาล เช่น กลูโคส ฟรุคโตส และซูโครส มีในอาหารที่ใส่น้ำตาล เครื่องดื่มส่วนใหญ่ น้ำผึ้ง หรือผลไม้ เป็นต้น น้ำตาลประเภทนี้ถูกดูดซึมได้ไว ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารประเภทข้าวหรือแป้ง ซึ่งดูดซึมได้ช้ากว่า อย่างไรก็ตามหากบริโภคในปริมาณมาก ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ ในการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน จึงเหมาะที่จะสลับสับเปลี่ยนอาหาร เพื่อให้เลือกกินอาหารได้หลากหลายมากขึ้น ไม่ซ้ำซากจำเจเกินไป ในการแลกเปลี่ยนอาหารให้ถือหลักง่ายๆ ว่า อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง ข้าว ธัญพืช ผลไม้ จะทำให้น้ำตาลสูงได้ จึงควรกินอาหารกลุ่มนี้ประมาณ 2-3 ส่วนต่อมื้อ คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน หรือประมาณ 15 กรัม เทียบได้กับข้าวหรือมักกะโรนี 1





ทัพพีเล็ก ขนมะปราง 1 แผ่น หรือธัญพืชต้มสุก 1 ทัพพีเล็ก ผลไม้ผลเล็ก 1 ผล เป็นต้น กรณีแลกเปลี่ยนอาหาร ถ้าต้องการกินแบ่ง 3 ส่วนในมือเช้า สามารถเลือกกินข้าว 2 ทัพพี + แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก หรือถ้าอยากกินสลัดเพิ่ม ก็ให้ลดข้าวลงอีก 1 ทัพพี เปลี่ยนเป็นกินข้าว 1 ทัพพี + แอปเปิ้ล 1 ผลเล็ก + สลัด 1 ผลเล็ก เป็นต้น

วางแผนจัดการกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศที่ประชาชนกินอาหารที่ให้พลังงานมากและใช้แรงงานน้อย อาหารที่ผ่านกระบวนการต่างๆ ทำให้มีกากน้อยและให้พลังงานมาก จะทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของอาการโรคเบาหวานได้ ใครที่เข้าข่ายน้ำหนักเกิน จึงควรลดน้ำหนักลง กินอาหารที่ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้ใกล้เคียงปกติ ควรเลือกวิธีปรุงอาหารที่ไม่ใช้ไขมัน เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง อบ ยำ ถ้าต้องใช้ ก็ควรเลี่ยงไขมันชนิดอิ่มตัว ซึ่งได้แก่ ไขมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และหันมาใช้ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวแทน เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำ เป็นต้น หลีกเลี่ยงกะทิ เครื่องในสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมัน และหนัง รวมทั้งอาหารรสเค็มหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เนื้อสัตว์ควรเลือกเป็นเนื้อไก่ส่วนอก หรือปลาที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลาทู ปลาช่อน เป็นต้น เน้นอาหารที่มีใยเพิ่มขึ้น เช่น ผัก ผลไม้ ถั่ว ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวซ้อมมือ ฯลฯ เนื่องจากใยอาหารมีส่วนช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ เพราะช่วยให้น้ำตาลในอาหารถูกดูดซึมได้ช้าลง ผู้ป่วยที่ไม่ได้ควบคุมอาหาร และมีน้ำตาลในเลือดสูง จะส่งผลให้หลอดเลือดเปลี่ยนแปลง และแข็งตัวได้เร็วขึ้น กลายเป็นที่มาของโรคแทรกซ้อนต่างๆ ได้ง่าย

สำหรับความก้าวหน้าใหม่ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน ทุกวันนี้มีวิธีตรวจคัดกรองโรคด้วยการถ่ายภาพจอประสาทตาโดยไม่ต้องขยายม่านตา ซึ่งสะดวกและเป็นที่ยอมรับมากขึ้น เพียงแต่มีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง นอกจากนี้ยังมีความพยายามรักษาโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ให้หายขาดด้วยการปลูกถ่ายตับอ่อนและปลูกถ่าย (Islet of Langerhans) เซลล์เล็กๆ ที่กระจายอยู่ในตับอ่อนและเป็นเซลล์ผลิตอินซูลิน แต่เนื่องจากวิธีการซับซ้อนและต้องกินยากดภูมิคุ้มกัน จึงเลือกรักษาในกลุ่มผู้ป่วยที่มีไตวายและต้องทำการปลูกถ่ายไต หรือมีปัญหาในการรักษาด้วยอินซูลิน เช่น น้ำตาลสูงหรือน้ำตาลต่ำบ่อยๆ โรคเบาหวานอาจไม่ใช่โรคร้ายแรงที่จู่โจมให้ตกใจ ทว่ามักเป็นอาการเรื้อรังที่บั่นทอนในระยะยาว ถ้าไม่ตั้งรับให้ดี ดังนั้น เพื่อเป็นการระแวดระวังและป้องกันตลอดจนแก้ไขปัญหาสภาพจากโรคเบาหวาน จึงควรใส่ใจดูแลเรื่องอาหารการกินให้เหมาะสม เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน โดยเฉพาะออกกำลังกายกลางแจ้งและทำให้มีสุขภาพดีด้วย

STYLE INSPIRED



2



3



4



1



5



6



7

ร้านค้า : Ayodhya 1028/5 ถ.ทุ่งมหาเมฆ ทุ่งมหาเมฆ สาทร กรุงเทพฯ โทร. 0-2679-8521, Circus 315/140-141 P.73 หมู่บ้านโนเบลปาร์ค ซ.วัดหลวงพ่อดิ
ต.บางพลีใหญ่ อ. บางพลี จ. สมุทรปราการ โทร. 08-6810-8050, Soda ชั้น 1 เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2252-7868, Tango สยามเซ็นเตอร์ ชั้น 3 โทร. 0-2252-1773,
Yothaka 1028/5 ถ.ทุ่งมหาเมฆ ทุ่งมหาเมฆ สาทร กรุงเทพฯ โทร. 0-2679-8631-2, Forever 21 ชั้น 2 โซน Dazzle เซ็นทรัลเวิลด์ โทร. 0-2613-5000,
Limited 1 ห้อง C114 ชั้น 1 อาคาร C CDC โทร. 0-2102-2145



1. อาร์มแชร์ไม้สาน บุนาเะผ้า

รุ่น Fat Loris Armchair

จาก Yothaka ราคา 25,000 บาท

2. สร้อยข้อมือลูกบิดพื้นเมือง

จาก Soda เส้นละ 590 บาท

3. สร้อยคอเชือกสาน

จาก Forever 21 ราคา 390 บาท

4. ตะกร้าสานแอฟริกา

จาก Circus ราคา 990 บาท

5. แจกันเซรามิกพื้นทลายพื้นเมือง

จาก Limited 1 สีเขียว ราคา 2,990 บาท

สีส้ม ราคา 1,490 บาท

6. ทางเกวียนสานผ้าพิมพ์ลายแอฟริกา

จาก Soda ราคา 2,190 บาท

7. รองเท้าหนังสันตึกหนังประดับลูกบิด

จาก Tango ราคา 3,280 บาท

8. เกรสผ้าพิมพ์ลาย ประดับพู่

จาก Soda สอบถามราคาที่ร้าน

9. กระเป๋าสะพายหนังสีน้ำตาล

ตัดต่อลาย

จาก Tango ราคา 9,880 บาท

10. กระปุกไม้

จาก Ayodhya ราคา 700 บาท

Ethnic City

ลวดลายสไตล์ชนเผ่า

การท่องเที่ยวไปในโลกกว้างนั้นเต็มไปด้วยประสบการณ์อันน่าจดจำ หลายครั้งถูกเปลี่ยนมาเป็นแรงบันดาลใจในงานออกแบบ เหมือนกับ ที่ชุมชนเผ่าต่างๆ พวกเขานำวิถีชีวิตบนดินแดนหลายต่อหลายชั่ว จนถึงเก้าอี้ตัวสวย และพรมผืนงามที่สร้างบรรยากาศแบบแอฟริกา

Enjoy Reading

สนุกกับการอ่าน

Ebook ไม่ได้เป็นเรื่องที่ไกลตัว
อีกต่อไป ในเมื่อทุกวันนี้มีคอนเทนต์
มากมายที่เอื้อต่อการอัปโหลดขึ้น
เว็บไซต์และพร้อมให้โหลดไปอ่าน
กันได้แบบไม่เสียสตางค์



Ebook ย่อมาจาก Electronic Book แปลเป็นภาษาไทยก็คือหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นั่นเอง อีบุ๊กเป็นไฟล์คอมพิวเตอร์ประเภทหนึ่ง ในยุคแรกๆ จะเป็นไฟล์แบบ PDF โดยเนื้อหาในไฟล์จะมีลักษณะเหมือนหนังสือจริงๆ ต้องเปิดอ่านจากหน้าจอคอมพิวเตอร์จึงเป็นที่มาของอีบุ๊ก

อันที่จริงการอ่านหนังสือผ่านทางอีบุ๊กก็เหมือนกับการที่เราสแกนหนังสือที่ขอบออกมาเป็นไฟล์ ซึ่งถูกจัดเก็บอยู่ในคอมพิวเตอร์ที่มีขนาดกะทัดรัด โดยสามารถจัดเก็บได้หลายร้อยเรื่อง ประกอบกับคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นแท็บเล็ตหรือเครื่องอ่านอีบุ๊กโดยเฉพาะ จึงช่วยให้การอ่านอีบุ๊กเป็นเรื่องง่ายมาก สามารถพกพาอีบุ๊กเป็นพณคลังติดตัวได้ เพราะเป็นแค่ไฟล์ๆ หนึ่งเท่านั้น ไม่มีน้ำหนัก ไม่ต้องการพื้นที่ในการขนย้าย อีบุ๊กมีหลากหลายรูปแบบตามแต่วัตถุประสงค์ของการใช้งาน ซึ่งถ้าพูดถึงแบบเดิมก็จะมาเป็นไฟล์ PDF มีข้อดีคือ เป็นลักษณะไฟล์ที่มีขนาดเล็ก การก๊อปปี้แจกก็ทำได้ง่าย ด้วยรูปแบบไฟล์ที่ยังคงหน้าตาแบบหนังสือ จึงสามารถส่งพิมพ์แล้วนำไปอ่านได้เหมือนหนังสือปกติ อีกอย่างคือ การสร้างอีบุ๊กด้วยไฟล์แบบนี้จะใช้งบประมาณน้อย ส่วนแบบยุคใหม่นั้นจะทำออกมามีสีมากกว่าเดิมมาก กล่าวคือ การทำเป็นแบบมัลติมีเดียทำให้อีบุ๊กน่าสนใจมากยิ่งขึ้น เช่น มีภาพ มีเสียง มีไฟล์วิดีโอ ภาพเคลื่อนไหวประกอบหรือเป็นลักษณะ Flip Album เข้าไปทำให้ อ่านได้สนุก และเห็นภาพตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ซึ่งการทำแบบนี้จะต้องใช้โปรแกรมเฉพาะทาง

ความพิเศษของอีบุ๊กยังไม่หมดแค่นั้น ด้วยการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้มีการคิดค้นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่ทำให้เราสามารถเข้าไปแก้ไขเพิ่มเติมตัวหนังสือ แทรกข้อความ แทรก

ภาพเสียง แทรกภาพเคลื่อนไหว แทรกแบบทดสอบ และสามารถส่งพิมพ์เอกสารที่ต้องการออกทางเครื่องพิมพ์ จัดหน้าหนังสือได้ตามความต้องการ ในบางบรรทัดยังมีลิงค์ให้คลิกออกไปยังเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกได้ ตลอดจนมีปฏิสัมพันธ์และสามารถโต้ตอบกับผู้อ่านได้ ที่สำคัญหนังสืออิเล็กทรอนิกส์สามารถปรับปรุงข้อมูลให้ทันสมัยได้ตลอดเวลา สำหรับหนังสือที่เป็นกระดาษเป็นเล่มๆ นั้นไม่สามารถทำเช่นนี้ได้ สำหรับในห้องสมุดเองนั้นก็คงจะรับพิจารณาการใช้เทคโนโลยีนี้เข้าไปทดแทนการจัดเก็บหนังสือแทน ซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ และเป็นการดีสำหรับหนอนหนังสือทั้งหลาย กล่าวคือในวงการห้องสมุดในอนาคตอาจมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบให้เป็นห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์หรือห้องสมุดดิจิทัลตลกล้นมากขึ้น

ในบ้านเรามีคนไทยเก่งๆ ที่สร้างเว็บไซต์สำหรับดาวน์โหลดอีบุ๊กอยู่มากมาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหนังสือประเภทนี้ได้รับความนิยมอยู่ไม่น้อย โดยที่ความหลากหลายของเรื่องที่จะนำมาอัปโหลดให้อ่านก็มีมากมายไม่ซ้ำซากจำเจ อย่างเช่น เรื่องกฎหมาย เรื่องธรรมะ ศิลปะ สุขภาพ และอาหาร เป็นต้น

อุปกรณ์สำหรับอ่านอีบุ๊กโดยปกติเราก็จะใช้คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะหรือโน้ตบุ๊ก แต่การใช้อุปกรณ์ขนาดใหญ่แบบนี้การพกพาติดตัวดูจะเป็นเรื่องลำบาก ดังนั้น จึงนิยมที่จะดาวน์โหลดอีบุ๊กไปไว้ในแท็บเล็ต มือถือแบบสมาร์ตโฟน หรือเครื่องอ่านอีบุ๊กโดยเฉพาะ เช่น Kindle จากอะเมซอนที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะมีน้ำหนักเบาและอ่านได้สบายตา ส่วนเว็บไซต์ที่ให้ดาวน์โหลดก็มีมากมายทั้งแบบฟรีและต้องเสียสตางค์ แต่ถ้าชอบและอยากอ่านก็ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะหยิบอ่านได้สะดวกทุกที่ทุกเวลาจริงๆ



Recycle cap

กระแสโลกร้อนยังคงมีต่อเนื่อง คนตัวเล็กๆ อย่างเรามีอะไรที่ช่วยโลกได้ ก็ควรจะทำเพื่อตัวเองและคนรอบข้าง อะไรที่อยู่รอบตัวเราที่สามารถเก็บไว้ใช้ได้หรือดัดแปลงนำกลับมาใช้นั้นก็เป็นทางหนึ่งที่เราจะทำได้ ขวดน้ำที่เราดื่มหมดแล้วยังสามารถนำกลับมาใช้ได้อย่างกับแก้ว โดยใช้ฝาขวดลายนี้ปิดแทนฝาแก้วก็เอาไว้เก็บของกระจุกกระจิกหรือเป็นกระปุกออมสินเก็บเงินก็ยังได้ แพ็ค 4 ชิ้น ราคา 250 บาท ร้าน live out loud ชั้น 2 เมกาบางนา



Peel It

การรับประทานผลไม้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่บางคนอาจจะไม่ชอบแกะผลไม้ โดยเฉพาะผลส้ม เพราะต้องใช้เล็บแกะลงบนผิวส้ม นกน้อยตัวนี้ถูกออกแบบมาให้ใช้ส่วนปากจิ้มลงบนผิวส้มแล้วลากลงมา ใช้ส่วนหางเขี่ยเปลือกส้มออกอย่างง่ายดาย เล็บสวยๆ ของเราก็ไม่เลอะและถลอก แถมยังมีนกแสนเก๋ไว้ประดับครัวอีกด้วย ราคา 60 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Neo สุขุมวิท 33/1

Cheap and Chic

ถูกและดีมีที่นี้

ใครว่าของใช้ราคาไม่แพง
จะไม่มีสไตล์และไม่ดี
เราออกแบบของแต่งบ้าน
ขึ้นเด่นที่ทั้งราคาดีและไอเดียล้ำ



Secret garden

ชีวิตของคนอยู่ตึกสูงคงต้องคิดถึงต้นไม้ใบหญ้าสีเขียวเป็นธรรมชาติมากระป๋องพร้อมหูหิ้วดีไซน์แปลกนี้ช่วยเพิ่มมุมเขียวให้โต๊ะทำงานหรือมุมโต๊ะของบ้านได้อย่างสดชื่น สามารถหิ้วไปมา ยามต้องการแสงแดดได้อีกด้วย ราคา 250 บาท ร้าน sukyen Garden จตุจักรพลาซ่า



Ladle Squirrel

กระรอกสีแสนสดใสตัวนี้ มีหน้าที่รับใช้ในครัว โดยเฉพาะในมือคุณแม่ สีสันให้มีชีวิตชีวาด้วยดีไซน์แปลกตาเป็นทัพพิทักษ์ข้าวที่ถูกออกแบบมาให้ไม่ต้องหาจานรอง เพราะสามารถวางลงที่พื้นโต๊ะได้ โดยตัวทัพพิไม่สัมผัสกับพื้นโต๊ะเลย หรือจะนำไปแขวนไว้ที่ข้างฝาห้องครัวก็ได้ เพราะขาของกระรอกนั้นถูกออกแบบมาให้แขวนได้อย่างลงตัวพอดี ราคา 290 บาท หาซื้อได้ที่ร้าน Cotton On ชั้น G เมกาบางนา

Two Way

ของใช้ทุกวันนี้ล้วนถูกออกแบบให้มีประโยชน์ใช้สอยหลายทาง แม้แต่กระเป๋าใบเล็กๆ ใบนี้เอาไว้เป็นกระเป๋าใส่ของออกไปทานข้าวกลางวัน เมื่อกางกระเป๋าออกใส่ของได้จุอยู่ หรือจะเอาไว้ใส่เครื่องสำอางก็ได้มากทีเดียว แต่หากวันนี้เราไม่พกพกกระเป๋าตังค์ใบใหญ่ อยากถือใบเล็กสบายๆ ก็สามารถพับครึ่งได้ กลายเป็นกระเป๋าตังค์ใบเล็กเก๋ๆ ได้ไม่ซ้ำใคร ราคา 190 บาท หาซื้อได้ที่ Go Mono www.facebook.com/gomono.home





Scooter Club

สมาคมคนรัก
สกูตเตอร์

ใครก็ตามหากได้เห็นรูปโฉมของเจ้าเวสป้าแล้วต้องตกหลุมรัก
เข้าอย่างจัง เพราะรถมอเตอร์ไซด์รุ่นนี้มีเสน่ห์เฉพาะตัว และเป็นที่
ชื่นชอบของนักสะสมที่ยอมควักกระเป๋าเพื่อให้ได้มาซึ่งเวสป้าแสนรัก

เวสป้าเป็นรถมอเตอร์ไซด์สกูตเตอร์ เริ่มผลิตที่เมืองปอนเตเดรา ในแคว้นทัสคานี ประเทศอิตาลี เมื่อปี ค.ศ. 1946 โดย Piaggio & Co,S.p.A หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 Piaggio ที่แต่เดิมมีโรงงานผลิตชิ้นส่วนของเรือและส่วนเครื่องบินหันมาผลิตเครื่องยนต์แบบง่ายในแบบ Four-Part P 108 ให้กับรถเวสป้าที่โรงงาน Pontedera แล้วจึงเกิดความคิดที่จะสร้างยานพาหนะเล็กๆ ไว้เดินทางขนส่งและสำรวจในโรงงานคือ MP5 หรือโดนัลด์ค ซึ่งในรุ่นนี้ทำจากซากชิ้นส่วนของเครื่องบิน สำหรับจักรยานยนต์คันเล็กนี้ มีล้อต่ำ ขับขี่ง่ายไม่เปลืองน้ำมันนี้ถูกขนานนามว่า Scooter ต่อมาในเดือนธันวาคมปี ค.ศ. 1945 รถสกูตเตอร์รุ่น MP6 ก็ถูกผลิตออกมาด้วยองค์ประกอบหลายอย่างที่สะดวกสบาย มีล้ออะไหล่ซึ่งพับขึ้นแบบง่ายๆ ถ้าในเวลาขับขี่รถติดก็มีที่กำบังกันน้ำกระเด็นใส่ Enrico Piaggio ได้ฟังเสียงรถ MP6 แล้วร้องออกมาว่า “มันเหมือนตัวต่อร้องเลย” ตั้งแต่นั้นมาก็เลยให้ชื่อเรียกรถสกูตเตอร์นี้ว่า Vespa ซึ่งแปลว่า ตัวต่อ (Wasp) นั่นเอง สำหรับรถรุ่นแรกเป็นสกูตเตอร์ขนาดเล็กที่ใช้โครงสร้างตัวถังแบบชิ้นเดียวแทน หลังจากผลิตรถรุ่นดังกล่าวได้ประมาณ 100 คัน จึงได้ลงมือผลิตรุ่นต่อมาโดยใช้ชื่อว่า Vespa (Wasp) ซึ่งเป็นรถมอเตอร์ไซด์รุ่นที่มีความก้าวหน้ามากทั้งในด้านรูปทรงและวิศวกรรม ต่อมาได้กลายเป็นต้นแบบของ Vespa ที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาดจนถึงกลางทศวรรษ 1990 โดยเริ่มจากรุ่นแรกที่มีขนาดเครื่องยนต์เพียง 98 ซีซี ต่อมาได้มีการพัฒนาให้มีขนาดเพิ่มขึ้นเป็น 125 ซีซี 150 ซีซี และ 200 ซีซีตามลำดับ เวสป้าออกมาทั้งหมด 138 รุ่น จนถึงปัจจุบันรุ่นแรกมีชื่อว่า Paperino ผลิตในปี ค.ศ. 1945 ที่ Biella ส่วนรุ่นพิเศษ ที่ชื่อว่า Montlhery ผลิตในปี ค.ศ. 1950 เพื่อทำลายสถิติในงาน Montlhery



ในบ้านเรานั้นเวสป้าเป็นรถมอเตอร์ไซด์ที่อยู่คู่กับคนไทยมายาวนานกว่า 50 ปี และหายไปจากเมืองไทยช่วงหนึ่ง จนในที่สุดบริษัท เวสป้าอิตาลี (ประเทศไทย) จำกัด ก็เข้ามาทำตลาดในประเทศไทย โดยนำเข้ามาจำหน่ายด้วยกัน 4 รุ่น ได้แก่

Vespa LX 125ie (ราคา 86,900 บาท) มีจุดเด่นที่มีการนำระบบหัวฉีดเชื้อเพลิงอิเล็กทรอนิกส์รุ่นใหม่มาใช้เพื่อให้เครื่องยนต์ทำงานสะอาดขึ้น อัตราสิ้นเปลืองที่ต่ำลงสามารถส่งกำลังอย่างต่อเนื่อง และเสริมอรรถรถในการขับขี่ ดอกยางแนวทางความสำเร็จด้วยวิทยาการสูงสุด ขนาดเครื่องยนต์ 125 ซีซี ที่เนรมิตกำลังให้แทนที่ระบบคาร์บูเรเตอร์ด้วยนวัตกรรมใหม่ระบบหัวฉีดอัจฉริยะ เครื่องยนต์ 4 จังหวะ ระบายความร้อนด้วยน้ำ และผ่านเกณฑ์มาตรฐานมลพิษล่าสุดและประหยัดเชื้อเพลิง การนำระบบหัวฉีดดังกล่าวมาใช้ยังมีส่วนช่วยลดอัตราสิ้นเปลืองน้ำมัน และมลพิษได้มากทีเดียว เสริมภาพลักษณ์ในการเป็นรถสกูตเตอร์ชั้นยอดของ Vespa ด้วยการยกระดับมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อม

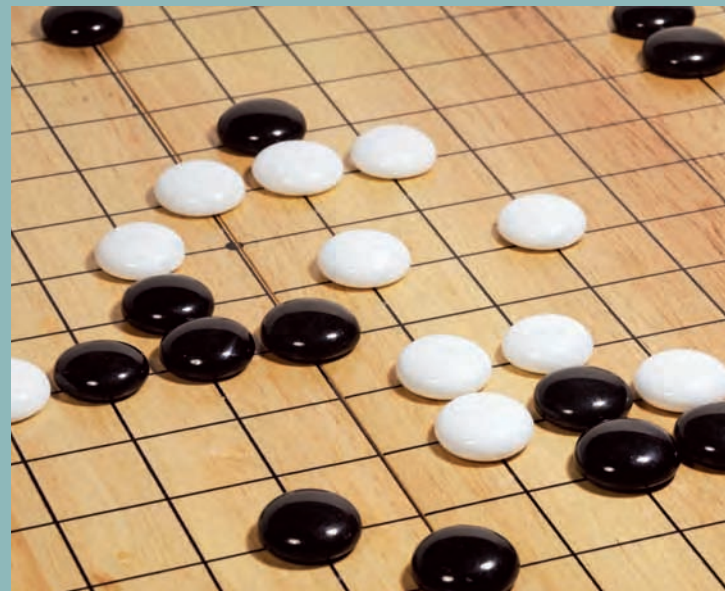
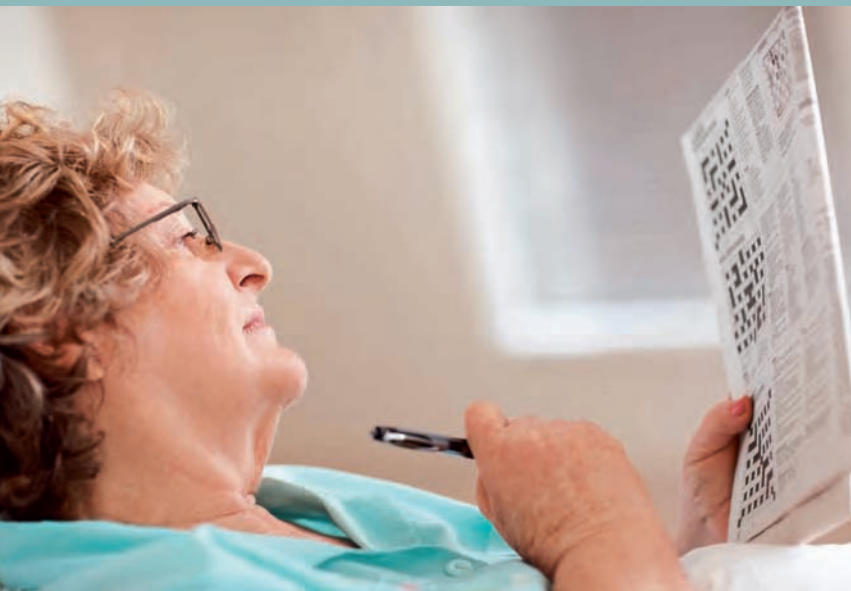
Vespa LX 150ie (ราคา 106,900 บาท) และ Vespa S 150ie (ราคา 110,400 บาท) รุ่นนี้ใช้นวัตกรรมใหม่ระบบหัวฉีดอัจฉริยะแทนที่ระบบคาร์บูเรเตอร์ เครื่องยนต์ 4 จังหวะ สองวาล์ว ระบายความร้อนด้วยน้ำแข็ง แรทเทิน และไวไฟได้ เนื่องจากผ่านเกณฑ์มาตรฐานมลพิษและประหยัดเชื้อเพลิง ทำให้มีสมรรถนะกำลังและแรงบิดเพิ่มขึ้นด้วยระบบหัวฉีดอิเล็กทรอนิกส์ ส่วนไอดีเชื้อเพลิงภายในห้องเผาไหม้อยู่ในสัดส่วนที่ลงตัว ช่วยให้เครื่องยนต์สูบเดียวทำงานได้ไหลลื่น และคงที่ตั้งแต่จังหวะรอบต่ำ ผลลัพธ์ที่เห็นชัดที่สุด คือการส่งกำลังที่รวดเร็ว แม่นยำสภาพความแออัด ติดขัดแบบในเมือง เช่นเดียวกับศักยภาพในการวิ่งทางไกล

Vespa GTS 300ie (ราคา 300,000 บาท) ที่สุดของความแรงและความเร็ว โดดเด่นด้วยพลังเครื่องยนต์ขั้นสูงที่ไร้ขีดจำกัด 300 ซีซี เครื่องยนต์สูบเดียว หัวฉีดอิเล็กทรอนิกส์ดีไซน์แบบสปอร์ต เครื่องยนต์ขนาด 300 ซีซี 4 วาล์ว ระบายความร้อนด้วยน้ำ หัวฉีดเชื้อเพลิงอิเล็กทรอนิกส์ สำหรับรุ่นที่คนไทยนิยมเป็นเจ้าของกันมากคือ รุ่น Vespa LX 125ie แต่หากจะให้บอกว่าคนไทยนิยมหรือชอบสะสมรุ่นไหนที่สุดนั้น ยังเป็นคำตอบที่ยาก เพราะขึ้นอยู่กับความชอบส่วนบุคคล โดยเฉพาะหากรวมรุ่นเก่าและรุ่นใหม่เข้าด้วยกันแล้ว ความชอบและเลือกที่จะสะสมก็ยิ่งจะแตกต่างกัน

ว่ากันว่าพ่อค้าชาวอินเดียนั้นเป็นกลุ่มแรกๆ ที่นำเวสป้ามาใช้ประโยชน์ในการบรรทุกของและส่งผ้า จนได้รับความนิยมในการนำเวสป้ามาส่งของกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในหมู่พ่อค้าชาวจีน นำรุ่นที่นิยมนำมาใช้ส่งของกันคือ เวสป้า รุ่น สปริงท์ หรือเป็นที่รู้จักในกลุ่มผู้ใช้รถเวสป้า เรียกตามลักษณะหัวรถที่มีขนาดใหญ่ ฝาฮีเลียม บังโคลน ล้อใหญ่ มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 นิ้ว ถ้าเป็นรุ่นเก่า ล้อ 8 นิ้ว เครื่องยนต์ 4 จังหวะ ขนาดเครื่องยนต์ 125 ซีซี ตามที่มาของรถประเภทนี้ เป้าหมายของการผลิตดูจะเหมาะสม ทั้งสำหรับการนำมาใช้เพื่อความสวยงามและบรรทุกของ ตรงตามความต้องการของผู้ให้กำเนิดรถเวสป้า Piaggio และเจ้าของชื่อแบรนด์คอมพิวเตอร์ ซึ่งเลือกนำเฉพาะข้อดีของรถจักรยานและมอเตอร์ไซด์มารวมกัน ออกมาเป็นโจทย์ให้ดัดดानीโอเป็นผู้ออกแบบรถสกูตเตอร์ ที่ทำให้ผู้หญิงสามารถใช้ขับขี่ได้ทั้งที่สวมกระโปรง ดังนั้นตัวรถจึงต้องมีน้ำหนักเบาต่อการขับขี่

หลังจากอ่านจบแล้วต้องการรับข้อมูลของรถเวสป้าเพิ่มเติมสามารถคลิกเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ www.vespa.co.th หรือจะติดต่อขอรับข่าวสารประชาสัมพันธ์จากเวสป้าและพิอาจีโอ ผ่านทาง Facebook ก็ได้ เพียงกดไลค์ www.facebook.com/vespathailand





Let's exercise your brain! ฝึกสมองด้วยเกมหมากรุก

เพลอหน่อยเดียวก็เข้าฤดูฝนอีกแล้ว ใครที่ชอบกีฬากลางแจ้ง อาจจะรู้สึกไม่สะดวกกับการออกไปยืดเส้นยืดสายท่าไร่นัก ถ้าเรามองโลกในแง่ดี หน้าฝนอย่างนี้ นับเป็นโอกาสดีสำหรับการทำความคุ้นเคยกับกีฬาในร่มประเภทเกมหมากรุกหรือเกมกระดานที่มีให้เลือกเล่นอย่างหลากหลาย เกมเหล่านี้อาจจะไม่ได้ช่วยให้เหงื่อออกกันใจเหมือนกีฬากลางแจ้ง แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อสมองไม่น้อยเลย

เอแม็ท (A-Math) เป็นเกมต่อตัวเลขสมการคณิตศาสตร์ให้ได้ผลลัพธ์มากที่สุด สมการตอนเริ่มแข่งจะต้องเท่ากันทั้งสองฝ่าย จากนั้นก็จะผลัดกันลงสมการในกระดาน และเล่นไปจนกระทั่งตัวเบี้ยหมด ฝ่ายใดที่ได้คะแนนมากที่สุดก็จะเป็นผู้ชนะ นับเป็นอีกเกมดีๆ ที่ช่วยเพิ่มพลังสมองซีกซ้าย ที่ไม่ได้มีดีแค่การคำนวณเท่านั้น แต่ยังมีผลดีต่อความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลและความสามารถในการพูดอีกด้วย

เกมโก หรือ หมากล้อม นับเป็นเกมประลองปัญญาอีกชนิดที่น่าสนใจ ได้ทั้งความเพลิดเพลินและฝึกสมาธิ ยกระดับภูมิปัญญาไปในเวลาเดียวกัน จากจุดเริ่มต้นอารยธรรมจีน ยืนยงผ่านกาลเวลายาวนานนับกว่า 3,000 ปี ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ต้องฝึกฝน ฝีมือและวิธีการเล่นเกมนี้หาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป เพราะเป็นที่นิยมพอสมควร แต่ถ้าต้องการอุปกรณ์เล่นแบบมีคุณภาพก็ต้องเลือกเฟ้นกัน เช่น กระดานไม้ดี ๆ แบบมีขาและใช้โกะเม็ดใหญ่ นั้นราคาตกชุดละ 3,000 กว่าบาท

กฎกติกาการเล่นหมากล้อมคร่าวๆ นั้น คือ ต้องผลัดกันวางหมากลงบนกระดานตรงตำแหน่งใดก็ได้ จากนั้นพยายามล้อมพื้นที่ฝ่ายตรงข้ามให้ได้ แล้วใช้กลยุทธ์ “จับกิน” หรือการล้อมทุกด้านจนถูกเก็บออกจากกระดานไปเป็นเชล (เชล 1 เม็ดจะเท่ากับ 1 แต้ม)

การแข่งขันจะสิ้นสุดลง เมื่อฝ่ายหนึ่งสามารถล้อมคู่ จนสร้างพื้นที่ให้ได้มากกว่าอีกฝ่าย กลายเป็นผู้คว้าชัยไปในที่สุด



▶ **ขุน** เป็นตัวหมากรุกที่สำคัญที่สุด มีการเดินและกินไปในทิศทางรอบตัวได้ แต่ไม่สามารถเดินเข้าไปในตาгинของฝ่ายตรงข้ามได้

▶ **เบ็ด** มีการเดินและกินไปในแนวทะแยงทั้ง 4 ด้าน

▶ **โค** มีการเดินและกินไปในแนว

ทะแยง ทั้ง 4 ด้านและเดินไปทางข้างหน้า

▶ **ม้า** เดินเหมือนม้าของหมากรุกสากล เดินและกินในแนวทะแยงไขว้แบบ 2x3 (ลักษณะตัว L) 8 ทิศทาง สามารถข้ามหมากตัวอื่นได้

▶ **เรือ** มีการเดินและกินไปในแนวตั้ง-แนวนอน ไม่สามารถข้ามหมากตัวอื่นได้เหมือนเรือของหมากรุกชาติอื่น

▶ **เบี้ย** มีการเดินไปข้างหน้าและกินในแนวทะแยงด้านหน้าเมื่อเบี้ยไปถึงแนววางเบี้ยของฝ่ายตรงข้ามจะกลายเป็นเบี้ยหงาย และมีการเดินและกินเช่นเดียวกับเม็ดทุกประการ

เกมการเล่นจะสิ้นสุดลงเมื่ออีกฝ่ายสามารถรุกคู่ต่อสู้ จนกระทั่งไม่สามารถโต้ตอบหรือเดินหนีต่อไปได้ เป็นการรุกจนอีกฝ่ายแพ้ แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่สามารถเดินหมากต่อไปได้อีก ก็ถือว่าเสมอกันไป

หมากรุกไทยนั้น หากฝึกเล่นจนเก่งแล้ว สามารถออกเดินสายประลองฝีมือได้ หรือเข้าร่วมงานมหกรรมการแข่งขันหมากรุกไทยที่มีจัดขึ้นเป็นประจำ ครั้งล่าสุด คือ “เปิดคลัง ประลองขุน” มหกรรมการแข่งขันกีฬาหมากรุกไทย กระทรวงการคลัง ครั้งที่ 1 งานแข่งขันหมากรุกไทยครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ไทยในรอบ 30 ปี พร้อมเงินรางวัลนับล้านบาท สร้างสถิติผู้เข้าแข่งขันหมากรุกทั้งหมด 1,000 กระดาน หรือมีผู้เข้าแข่งขันรวม 2,000 คนเลยทีเดียว ใครสนใจร่วมลงแข่งครั้งต่อไป ติดตามข่าวสารในวงการได้ที่ ชมรมหมากรุกไทย www.thaibg.com

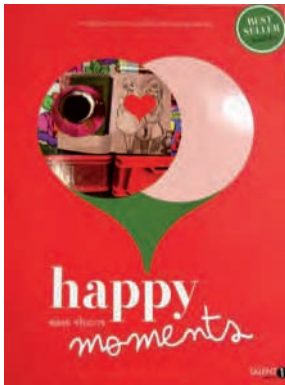
ทั้ง 3 เกมนี้ ถ้าเล่นจนชำนาญ มีสิทธิ์ลงแข่งขันประลองปัญญาระดับประเทศ เช่น การแข่งขัน F&N Magnolia ChocMalt Triple Game Challenge 2012 ที่เพิ่งเสร็จสิ้นไปในช่วงเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ซึ่งมีรางวัลเป็นทุนการศึกษากว่า 200,000 บาท ติดตามข่าวสารการแข่งขันในครั้งต่อไปได้ที่ สมาคมครอสเวิร์ดเกม เอเม็ท คำคม และซูโดกุแห่งประเทศไทย www.thaicrossword.com

ปัจจุบันหมากล้อมเป็นกีฬาที่เริ่มเล่นกันแพร่หลาย และถูกบรรจุอยู่ในการแข่งขันระดับชาติต่างๆ ทั้งในซีเกมส์และเอเชียนเกมส์ รวมไปถึง World Mind Sports Game ที่เปรียบได้กับการแข่งขันโอลิมปิกเกมกระดาน สมาคมกีฬาหมากล้อมแห่งประเทศไทยได้ให้ผู้จัดการแข่งขันหมากล้อมขึ้นเป็นประจำ ปีละหลายครั้ง เช่น การแข่งขันหมากล้อมในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 40 “ขอนแก่นเกมส์” ในเดือนมีนาคม และจัดการแข่งขัน 16th Thailand Open 2012 จัดขึ้น ณ โรงแรมโกลเด้นบีช ชะอำ จ.เพชรบุรี ระหว่างวันที่ 28 - 30 เมษายน พ.ศ. 2555 ที่ผ่านมา ติดตามข่าวสารและงานแข่งขันครั้งต่อไปได้ที่ www.thaigogenius.com และ www.thaigo.org

หมากรุกไทย เกมสุดท้ายที่อยากแนะนำให้เล่นกัน ซึ่งเป็นกีฬาในร่มชนิดหนึ่งที่คุ้นตากันเป็นอย่างดีในบ้านเรา อาจกล่าวได้ว่า หาเล่นได้ง่ายๆ โดยไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อเลย แค่เสียเวลานั่งตอดิ๋วรอคู่ประลองสักหน่อยก็ได้เล่นแล้ว การนั่งรอคอยตอดิ๋วแต่ละครั้งก็นับว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้ศึกษาเทคนิคการขึ้นหมากและกลยุทธ์การเดินของผู้เล่นอีกฝ่าย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุทั้งนั้น

กติกาคำว่าๆ ของการเล่นหมากรุกไทยนั้นคล้ายๆ กับหมากรุกฝรั่ง คือ ผู้เล่นแต่ละคนต้องผลัดกันเดินหมากของฝ่ายตนเองครั้งละ 1 ตัว ไปบนกระดานโดยอาศัยความได้เปรียบของหมากแต่ละชนิด ดังนี้

BOOKS



Happy Moments

โดย พลอย จริยะเวช
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
425 บาท

ผลงานพ็อคเก็ตบุ๊ก เล่มใหม่ล่าสุด ของ พลอย จริยะเวช ที่ยังคงความรื่นรมย์ของชีวิตได้อยู่เสมอ เป็นหนังสือคอนเซ็ปท์สนุกๆ ที่อัดแน่นไปด้วยมุมมอง ความคิด ความรู้สึก และการทำความรู้จักเรียนรู้กับ “ความสุข” หนังสือ Happy Moments เล่มนี้สะท้อนเทรนด์ไลฟ์สไตล์แห่งยุคสมัย อาทิ เข้าวันจันทร์ที่ต้องเริ่มทำงาน I love My Job Moment พร้อมกับ 9 Moments ที่เธอจัดหนักนำเสนอข้อมูลที่ชวนสดชื่น และชวนติดตามยิ่งนัก



The Flowers Gallery

โดย ปาริชาติ พิไลพงศ์
สำนักพิมพ์อมรินทร์
1,290 บาท

ปรากฏการณ์ครั้งใหม่ของงานดอกไม้สุดตระการตา ด้วยการร่วมมือกันของบรรดาผู้ผลิตและส่งออกดอกไม้เมืองหนาวหลากหลายสายพันธุ์รายใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และไอเดียสร้างสรรค์ โดย พิกัท หรรษาจะระ ซึ่งเป็นคอนเซ็ปท์ ของ V Bold Bouquets ช่อดอกไม้สดในจินตนาการแปลกใหม่ ส่วน Daring Decoration เป็นแรงบันดาลใจในการจัดดอกไม้ตกแต่งบ้าน ด้วยตนเองอย่างง่ายๆ ที่ได้รวบรวมชุดที่สร้างสรรค์ขึ้นด้วยดอกไม้อย่างวิจิตรบรรจง



รู้แล้วรอด คู่มือผู้หญิงป้องกันภัยร้าย

โดย ร้อยตำรวจเอกหญิง นพวรรณ ผูกเกษร
มีจำหน่ายที่ร้านหนังสือทั่วไป
200 บาท

จากประสบการณ์หลากหลาย ทั้งดูแลความปลอดภัยให้กับอาคันตุกะชาวต่างชาติ และเป็นบอดี้การ์ดให้กับอดีตนางงามจักรวาล ปี พ.ศ. 2548 นาดาลี เกลโบวาล่าสุด ผู้กองแนน จับปากกาถ่ายทอดเทคนิคการป้องกันตัว กลเม็ดการเอาตัวรอด รวมถึงเคล็ดลับการต่อสู้กับเหล่ามิจฉาชีพและภัยร้าย มีอีกหลากหลายวิธีการหลีกเลี่ยง การเตรียมพร้อม และต่อสู้ป้องกันตัว ให้ผู้หญิงอย่างเราๆ รอดจากหายนะ และไม่ตกเป็นเหยื่อ

TV SHOW



เตรียมตัวพบกับ The Voice รายการเรียลลิตี้โชว์ประกวดการร้องเพลงชื่อดังที่ทาง True Visions ส่งตรงเข้ามาในบ้านเรา และเพิ่งผ่านการออกฉั้นไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สำหรับไคซัง 4 ท่าน ได้แก่ เจนนิเฟอร์ คิม ก้อง - สหรัฐ สังคปริชา โจอี้ บอย และ อภิวัชร เอื้อถาวรสุข จะเป็นกรรมการที่เป็นคนเลือกเฟ้นหา The Voice Thailand ตัวจริงเสียงจริงแบบไม่เน้นรูปร่างหน้าตาเข้าสู่ทีมของพวกเขา และคอยให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะการร้องเพลง อดใจรอชมกันในเดือนกันยายน ทางไทยทีวีสีช่อง 3 ได้เลย

ART AND EXHIBITION

**Good to Walk : ดีที่เดิน**

วันนี้ - 29 กรกฎาคม 2555

ทางเดินโค้งระหว่างชั้น 7 ถึง 9

ณ หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร

หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร นำเสนอนิทรรศการ Good to Walk ดีที่เดิน นิทรรศการออกแบบพื้นที่ทางเดินระหว่างชั้น 7 ถึง 9 ของห้องนิทรรศการหลัก เพื่อสร้างประสบการณ์ที่แปลกใหม่ในการเดิน นำเสนอความคิด และประสบการณ์เชิงทดลองในการแก้ไขปัญหาจิตวิทยาทางพื้นที่ผ่านผลงานของนักออกแบบ 5 สาขา ได้แก่ Installation, Interior and Textile, Visual Representation, Object Light and Shadow และ Furniture Design โดยมีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นความคิด ความสนใจ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยวิธีการ เทคนิค และวัสดุที่นักออกแบบเลือกนำมาใช้ให้กับผู้ชม

www.bacc.or.th
**Acoustic
Various
Artists****Little
Broken
Hearts
Norah Jones**

อัลบั้มคู่รวมเพลงฮิตในสไตล์อะคูสติคที่ประทับใจแฟนเพลงมาแล้วทั่วโลก โดยนำเพลงเพราะๆ มาให้ฟังกันเต็มอิมถึง 36 เพลง ไม่ว่าจะเป็นเพลงอะคูสติคฟังสนุกๆ เช่น เพลง I'm Yours จาก Jason Mraz เพลง Count on Me จาก Bruno Mars เพลง The Blower's Daughter จาก Damien Rice รวมไปถึงเพลงอะคูสติคที่ทำขึ้นมาเป็นเวอร์ชันพิเศษ เช่น เพลง Creep จาก Radiohead เพลง Who'd Have Known จาก Lily Allen และเพลง One of the Brightest Star จาก James Blunt

อัลบั้มชุดล่าสุดที่แฟนเพลงยอมสัมผัสได้ถึงความปลอดภัยและพัฒนาการทางดนตรีของ Norah Jones อย่างเด่นชัด เธอกำลังคงเอกลักษณ์งานเพลงไว้ อย่างเหนียวแน่น ทั้งน้ำเสียงและความละเมียดละไมที่ถ่ายทอดผ่านบทเพลง หยิบขึ้นมาฟังเมื่อไรก็สะกดใจเมื่อนั้น ไม่ว่าจะเป็น Good Morning เพลงเปิดเมโลดี้สวยในแนวอบอุ่น เพลง Travelin' On ที่มีกลิ่นอายคันทรี่ยุค 1970 และที่ขาดไม่ได้คือ เพลงสไตลส์คนขี่เหงาน้ำเสียงออกอ่อนที่เธอทำได้ดีเสมอกับเพลง Out On the Road

**Titanic The Artifact Exhibition**

วันนี้ - 2 กันยายน 2555 ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8

เป็นเวลา 100 ปีมาแล้ว ที่เรือสำราญลำประวัติศาสตร์ได้จมลงสู่มหาสมุทรแอตแลนติก และได้ทิ้งความยิ่งใหญ่ของประวัติศาสตร์ให้โลกได้จารึกไว้ ล่าสุด “ไททานิค” ได้หวนคืนชีพอีกครั้ง เพื่อบอกเล่าเรื่องราวน่าสนใจผ่านนิทรรศการสื่อผสม ด้วยการนำวัตถุที่กู้จากซากเรือไททานิคมาจัดแสดง พร้อมนำเสนอข้อมูลและสาระสำคัญต่างๆ เกี่ยวกับเรือที่ไม่มีวันจมลำนี้ สัมผัสมุมมองของเรื่องราวความยิ่งใหญ่นี้ได้ ซึ่งถือว่าเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวในประเทศไทย

www.bectero.com/titanic

FILM



Abraham Lincoln, Vampire Hunter

กำหนดเข้าฉาย 5 กรกฎาคม 2555

เป็นเรื่องราวการซัดค้ายชีวิตส่วนตัว ของประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ผู้ยิ่งใหญ่ อับราฮัม ลินคอล์น รวมถึงเรื่องราวของการก่อตั้งประเทศที่ไม่ถูกเปิดเผยมาก่อน จากผู้สร้างภาพยนตร์แห่งจินตนาการ ทิม เบอร์ตัน และ ทิเมอร์ เบ็คเมมบิโทฟ (ผู้กำกับเรื่อง Wanted) ได้มอบความแปลกใหม่ มุมมองภาพ และถ่ายทอดมาสู่ตำนานแห่งความกระหายเลือด ที่มีการเล่าขานกันของแวมไพร์ในแง่มุมต่างๆ ของ อับราฮัม ลินคอล์น ในฐานะที่เป็นนักล่าอมตะผู้ยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์



Ice Age 4 : Continental Drift (3D)

กำหนดเข้าฉาย 12 กรกฎาคม 2555

กลับมาเรียกเสียงฮากันอีกครั้ง สำหรับภาพยนตร์แอนิเมชันที่ผู้ใหญ่ชมได้ เด็กชมดี โดยคราวนี้มาในรูปแบบภาพยนตร์ 3 มิติ เป็นการนำเสนอเรื่องราวที่เริ่มต้นจากเจ้าสแครทท์ที่มัวแต่วุ่นอยู่กับลูกไอค์อีกตามเคย แต่ได้มีเหตุการณ์ที่ต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของโลก จนเป็นเหตุให้เกิดน้ำท่วม ทำให้ ดีเอโก แมนนี่ และซิด เกิดเรื่องวุ่นวายต้องไปพบกับโจรสลัดที่ซัดขวางการเดินทางกลับบ้านของพวกเขา



The Raid Redemption

กำหนดเข้าฉาย 16 สิงหาคม 2555

หนังแอ็คชั่นที่สื่อและนักวิจารณ์ทั่วโลกต่างพากันยกย่องว่าเป็นหนังที่ดีที่สุดที่แสดงได้ถึงความดุเดือด โหดระห่ำอย่างไม่ปรานี เป็นการนำเสนอเรื่องราวของตำรวจหนุ่มที่ต้องบุกเข้าไปทลายแหล่งกบดานของอาชญากรสุดโหด ที่ขึ้นชื่อว่า เป็นเจ้าพ่อค้ายาเสพติดรายใหญ่ในตึกทรุดโทรมกลางสลัมจากการดำ ที่เต็มไปด้วยเหล่าคนร้าย ที่โหดเหี้ยม หนังเรื่องนี้ถ้าจะให้เปรียบเทียบความมัน ก็คงจะเป็นสไตล์เดียวกับหนังที่ จา พนม เป็นดารานำแสดงเรื่อง องค์บาก เลย์ทีเดียว

CONCERT AND SHOW



Ryu GOTO Plays Tchaikovsky Violin Concerto

วันที่ 31 กรกฎาคม 2555 ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

พบกับคอนเสิร์ตเดี่ยวไวโอลินของ เรียว โกโต เป็นศิลปินเดี่ยวไวโอลินระดับซูเปอร์สตาร์ รุ่นใหม่ที่มาแรงที่สุดคนหนึ่งแม้จะมีอายุเพียง 24 ปี เขาเคยแสดงเดี่ยวกับวงออร์เคสตราชื่อดังหลายวง อาทิ Symphony, London Philharmonic และ Washington National Symphony ได้ร่วมงานกับผู้อำนวยเพลงที่มีชื่อเสียงหลายคน รวมทั้งยังได้แสดงคอนเสิร์ตที่สำคัญทั่วโลก อีกทั้งในปีหน้าเขาจะแสดงเดี่ยวไวโอลินคอนแชร์โต้หมายเลข 1 ของ Paganini กับวง Munich Philharmonic อำนวยเพลงโดย Lorin Maazel อีกด้วย จองบัตรที่ www.thaiticketmajor.com



2012 MBLAQ THE BLACK PERCENT TOUR LIVE IN BANGKOK

วันที่ 7 สิงหาคม 2555 ณ อิมแพค อารีน่า เมืองทองธานี

สิ้นสุดการรอคอยเสียที เมื่อ “เอ็มแบล็ค” MBLAQ ห้าหนุ่มบอยแบนด์เด็กปั้นของนักร้องซูเปอร์สตาร์แดนกิมจิ “เรน” ตัดสินใจมาเปิดคอนเสิร์ตเอเชียทัวร์ครั้งแรก ซึ่งใช้ชื่อว่า “2012 เอ็มแบล็ค เดอะ แบล็คเปอร์เซนต์ ทัวร์ โลฟ อิน แบงคอก” ซึ่งนับเป็นคอนเสิร์ตเต็มรูปแบบครั้งแรกของหนุ่มๆ วง MBLAQ ในเมืองไทย สาวกตัวจริงไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม www.thaiticketmajor.com



รัก จิบ ใจ The Romantic Musical

วันที่ 28 มิถุนายน-15 กรกฎาคม 2555 เมืองไทยรัชดาลัย

พบกับการโคจรมาพบกันของซูเปอร์สตาร์หนุ่มป๊อปปูล่า วุฒิชัย แก้ว กับนางเอกภาพยนตร์ร้อยล้าน หนุณา-หนึ่งธิดา โสภณ ในละครเวทีรูปแบบไม่เดิร์น มิวสิคัล เรื่อง “รัก จิบ ใจ The Romantic Musical” ที่จะมอบความเพลิดเพลินด้วยศิลปะการเต้นแบบร่วมสมัยไปกับเรื่องราวความรักแสนโรแมนติกร่วมบทเพลงอันสุดแสนไพเราะ เนื้อเรื่องราวลำเอียงหนุ่มนักร้องซูเปอร์สตาร์ ที่ปลอมตัวหนีข่าวฉาวมาพบรักกับหญิงสาวตาบอดจิตใจงาม แต่เมื่อเธอกลับมามองเห็นอีกครั้ง เธอกลับเกลียดเขา ร่วมด้วยนักร้องนักแสดง อีกมากมายที่จะมาร่วมสร้างสีสันให้ละครเวทีเรื่องนี้ รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.thaiticketmajor.com

A portrait of Kun Sungsak Bulakul, a middle-aged man with dark hair, smiling. He is wearing a dark blue suit jacket, a white shirt, and a patterned tie. A small pin is visible on his lapel. The background is a light-colored wood panel.

ความมุ่งมั่น คือหัวใจ ของการทำงาน

คุณสุรงค์ บูลกุล

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารการเงิน (CFO)

บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

การจะเดินทางสู่ความสำเร็จได้ย่อมต้องผ่านช่วงเวลาแห่งอุปสรรคปัญหาหลากหลายรูปแบบ แต่นั่นยังไม่ถือเป็นเรื่องหนักหนาเท่ากับ “การไร้ซึ่งความมุ่งมั่นด้วยหัวใจที่แข็งแกร่ง” คุณสุรงค์ บูลกุล CFO ของ ปตท. คนปัจจุบัน คือเป็นผู้ที่ผ่านบททดสอบนั้นมาได้อย่างเต็มภาคภูมิ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์แห่งความมุ่งมั่นเหล่านั้น ผ่านเรื่องราวอันน่าติดตามด้วยการบอกเล่าได้อย่างสนุกสนานและเป็นกันเอง

“ผมมาจากครอบครัวนักธุรกิจ แต่ด้วยความรักอิสระ จึงได้เลือกดำเนินชีวิตในแบบที่ต่างไปจากคนอื่น ๆ ในครอบครัวพอสมควร ด้วยการถูกส่งไปใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศตั้งแต่เด็กเลยทำให้ซึมซับและเติบโตมากับวัฒนธรรมตะวันตกเสียมากกว่า จนสำเร็จการศึกษา Bachelor of Science Industrial Engineering and Operations Research : Syracuse University New York แล้วจึงศึกษาต่อในระดับปริญญาโทอีก 2 สาขา จาก 2 สถาบัน คือ Master of Engineering Operations Research and Industrial Engineering และ MBA Finance จาก Cornell University New York ซึ่งถือเป็นช่วงชีวิตที่สนุกมาก ต้องผจญภัยอยู่ตลอดเวลา เพราะผมต้องช่วยเหลือตัวเองแทบทุกเรื่อง ท่ามกลางสังคมของคนอเมริกัน ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่ามีการแข่งขันและมีความหลากหลายในแง่ของวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกัน จนได้มาเริ่มงานครั้งแรกในตำแหน่งวิศวกร ผู้ดูแลการก่อสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ ที่แซนดิเอโก รัฐแคลิฟอร์เนียได้ ซึ่งใช้เวลาทำงานอยู่ที่นั่นเพียง 1 ปี ก็ผันตัวเองมาทำงานที่ธนาคารโลก (World Bank) ที่วอชิงตัน ดี.ซี. ในตำแหน่งผู้วางโครงสร้างพื้นฐานด้านการเงินให้กับประเทศทางแถบแอฟริกา อยู่ที่ธนาคารโลกได้ประมาณ 2 ปี ก็ได้มีโอกาสทำหน้าที่ต้อนรับคณะผู้บริหารจาก ปตท. นำโดยท่านศิริรินทร์ นิมมานเหมินท์ ที่ท่านและคณะ ได้เข้ามาเจรจาขอกู้เงินกับทางธนาคารโลก เพื่อลงทุนกับโครงการวางท่อก๊าซเส้นแรก ซึ่งถือเป็นโปรเจกต์ใหญ่สำหรับประเทศไทยในเวลานั้นเลยทีเดียว ด้วยวงเงินประมาณ 200 ล้านดอลลาร์สหรัฐ และ



จากที่ผมได้ทำหน้าที่ดูแลให้การต้อนรับและได้พูดคุยรู้จักกันครั้งนั้น ในที่สุดท่านศิริรินทร์ ก็ชวนให้ผมมาทำงานกับ ปตท. ในตำแหน่งหัวหน้ากองวิเคราะห์การเงิน ผมจึงกลายเป็นหนึ่งในกลุ่มสมาชิกรุ่นบุกเบิกของ ปตท. ทำให้ได้เห็นการเจริญเติบโตเห็นทั้งอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้อย่างใกล้ชิด ประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนั้นมากมาย ทำให้ผมรู้สึกรักและผูกพันกับ ปตท. เป็นอย่างยิ่ง ยิ่งได้ใช้เวลามากขึ้น ก็ยิ่งได้สัมผัสถึงสังคมที่ดี วัฒนธรรมภายในที่ดี มีเพื่อนร่วมงานที่ดี มีลูกน้องและเจ้านายที่ดี นี่จึงทำให้เกิดแรงจูงใจในการอยู่ร่วมทำงานกับ ปตท. จนถึงปัจจุบัน จากเดิมที่ตั้งใจไว้ว่าอยากเข้ามาลองหาประสบการณ์แค่เพียงปีเดียว แล้วจึงค่อยกลับไปใช้ชีวิตอยู่ที่อเมริกา”

การผลจากหน้าที่การงานอันมั่นคงกว่า เข้าสู่การทำงานในอีกรูปแบบหนึ่งกับองค์กรที่ยังคงถือว่ามีความเสี่ยงสูงในตอนนั้น ถือเป็นภาพที่อาจเข้าใจได้ยาก นั้นทำให้เกิดคำถามว่าอะไรคือปัจจัยสำคัญที่ทำให้คุณยังคงยึดมั่นกับ ปตท.

“ผมเริ่มต้นการทำงานกับ ปตท. นับเป็นรุ่นแรกๆ ร่วมกับพี่ๆ ผมเองถือเป็นน้องเล็ก จึงมักได้รับคำแนะนำดีๆ เสมอมา ที่นี้เราอยู่กันด้วยใจ ใช้หัวใจทำงาน และเพราะการได้มาทำงานร่วมกันตั้งแต่ช่วงแรก จึงทำให้เราต้องร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคมากมายไปด้วยกัน ต้องร่วมกันระดมความคิดและการทำงานกันอย่างหนึ่งเดียว ซึ่งโชคดีมากที่ ปตท. เป็นที่ที่ไดรวรรวมเอาบุคลากรซึ่งมีจิตวิญญาณเดียวกันมาทำงานร่วมกัน แต่ละคนก็มาจากหลายด้าน ทำให้มีมิติในแง่ของประสบการณ์ที่หลากหลาย จึงมีความรู้สึกผูกพันกันอย่างแนบแน่น ทั้งระหว่างเพื่อนร่วมงานกันเอง และทั้งกับองค์กร นั้นยังผลให้เราสามารถทำงานได้ตามเจตนารมณ์ที่เราทุกคนต่างก็มุ่งมั่นเพื่อให้ ปตท. ก้าวสู่ความสำเร็จให้จงได้ และจุดนี้เองที่ถือเป็นลักษณะพิเศษของบุคลากรใน ปตท. เพราะแม้เราจะอยู่ในฐานะองค์กรเอกชน แต่เราก็มีมุมมองในการทำงานที่มองตัวเองเสมือนเป็นตัวแทนของรัฐ ตัวแทนของประเทศ และตัวแทนของประชาชน เราเป็นองค์กรหนึ่งซึ่งมีส่วนในการสร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศ นั้นทำให้เกิดความประทับใจที่ผมค่อนข้างภูมิใจในขณะอยู่กับ ปตท. เพราะสิ่งเหล่านี้ยังผลให้ผมได้กลายเป็นเสมือนฟันเฟืองที่มีส่วนในการขับเคลื่อนและสร้างความสำเร็จให้กับองค์กร เพื่อเข้าสู่ความเป็นสากล จากการเปิดตลาดการเงินระหว่างประเทศได้ในที่สุด แม้ว่าตอนนั้นผมต้องเริ่มต้นด้วยความไม่รู้อะไรเลย แต่ก็ค่อยๆ เรียนรู้ ทำความรู้จักกับคนนั้นคนนี้

ได้แลกเปลี่ยนพูดคุย จนเรียนรู้ได้เองว่าเราจะเดินต่อไปอย่างไรให้ได้อานที่มีประสิทธิภาพสูงสุด และผมก็ทำได้ หลังจากนั้น

อีกประมาณ 2 ปีว่า ผู้ใหญ่ก็เล็งเห็นและได้ยื่นโอกาสดีๆ กับผมอีกครั้ง ด้วยการแต่งตั้งให้ดูแลรับผิดชอบส่วนงานด้านการจัดหา น้ำมัน ซึ่งถือว่าเป็นความโชคดีมาก ถึงแม้ว่าความเสี่ยงจะอยู่ในระดับที่สูง เนื่องจากต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องการเงินจำนวนมาก แต่งานสายนี้ก็มีความท้าทายที่มีโอกาสที่จะได้รู้จักความเป็น ปตท. ได้ในเชิงลึกมากกว่าสายอื่นๆ ในขณะนั้น อีกทั้งยังได้ใกล้ชิดกับผู้บริหารชั้นผู้ใหญ่หลายๆ ท่าน ผมจึงได้รับความรู้และคำแนะนำที่ถือเป็นมิติของการทำงานที่หลากหลายนำมาซึ่งการพัฒนาอย่างเป็นลำดับ ผ่านช่วงนั้นมาจนเมื่อราวปี พ.ศ. 2536-2537 ผมก็สามารถเสนอชื่อ ปตท. เข้าสู่ความเป็นสากลได้เป็นครั้งแรก ด้วยการได้รับคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 500 บริษัทชั้นนำของโลก จากรางวัล Fortune Five Hundred เป็นอีกความภาคภูมิใจอย่างที่สุดของผม ที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง เสมือนเป็นการจุดประกายให้กับ ปตท. เข้าสู่ความเป็นสากลในอีกระดับหนึ่ง”

และนับเป็นอีกก้าวที่ท้าทายความสามารถของคุณสุรงค์ เมื่อได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้นำบุกเบิกสำนักงานตัวแทน ปตท. ที่ประเทศสิงคโปร์ “การเปิดตลาดธุรกิจระหว่างประเทศกับสิงคโปร์ ตอนนั้นผมต้องเรียนรู้ทุกอย่างใหม่หมด ระยะเวลาประมาณ 2 ปีกับการย้ายไปทำงานที่สิงคโปร์แบบศิลปินเดี่ยว ทำให้ผมต้องพยายามมากกว่าคนอื่น” ซึ่งตอนนั้นผมเริ่มต้นจากให้เลขาฯ ติดต่อกับโบรกเกอร์บ้าง คุยกับฝ่ายประกันภัยเรือบ้าง บริษัทค้าน้ำมัน หรือธนาคารบ้าง ก็เลยได้เรียนรู้เกี่ยวกับมิติของการค้าระหว่างประเทศมากขึ้น แต่ก็ทำให้สนุกกับชีวิตไปด้วย เพราะงานเทรดดิ้งต้องมีความสนุกและความตื่นตัวไปพร้อมกับความสำเร็จในการติดต่อด้านธุรกิจ เพราะฉะนั้นงานเทรดดิ้งจึงถือเป็นงานที่เหมาะสมกับผม และทำให้ผมพอใจกับผลลัพธ์ที่ได้พอสมควร เมื่อได้มีโอกาสย้ายงานมาทางด้านสายธุรกิจก๊าซธรรมชาติ ผมได้รับหน้าที่ผู้ดูแลการเจรจาสัญญาซื้อขายก๊าซ ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่มีความตื่นเต้น ทำลาย ไม่แพ้งานสายเทรดดิ้ง เริ่มมีการฝึกฝนศิลปะการเจรจา เพราะเป็นช่วงเวลาในประเทศไทยกำลังขาดพลังงาน โดยในเวลา 1 ปี ได้มีการเจรจาสัญญาซื้อขายถึง 7-8 สัญญา รวมทั้งสัญญา JDA ทั้งสองสัญญา ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ยากมากที่สุด เพราะมีทั้งความเสี่ยงต่อการฟ้องร้อง การเป็นคดีความ แต่ผมก็ใช้หลักการสมานฉันท์มาเป็นตัวหลักในการขับเคลื่อน จึงทำให้ผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่น ผมมีความสุขที่เราสามารถใช้ศักยภาพของตัวเองในการกระตุ้นและเสริมให้เกิดธุรกรรมที่ดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ได้”

ความสำเร็จอาจไม่ได้อาศัยเพียงความรู้และความสามารถเท่านั้น การสร้างแนวคิดเพื่อการทำงานในลักษณะเฉพาะตัวก็น่าจะเป็นอีกส่วนสำคัญที่จะนำพาให้เราเดินหน้าต่อไปได้อย่าง



แข็งแกร่ง “ผมมีสูตรสำเร็จเพื่อการทำงานให้สำเร็จอยู่ 5 ข้อ ผมเรียกว่า 5 ส. สำหรับ **ส.1** คือ **ความสุข** เราต้องรู้จักการสร้างความสุขให้ได้ สร้างความพอดี สร้างความพอใจให้กับทุกเรื่องรอบตัว นี่เป็นสิ่งจำเป็นของผู้ที่จะมาร่วมงานกับ ปตท. เพราะนี่คือพื้นฐานของการนำไปสู่ความสำเร็จของการทำงาน **ส.2** คือ **สนุก** สนุกที่จะเรียนรู้ สนุกที่จะสื่อสารกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้บรรยากาศของการทำงานเป็นไปอย่างไม่มีอุปสรรค **ส.3** คือ **สุด** คือ เราต้องทำอย่างสุดความสามารถ เราต้องจบงานเมื่องานจบ ไม่ใช่ทำโม่งเย็นแล้วจบ นั่นคือการสร้างพื้นฐานของการทำงานที่ดีที่สุด **ส.4** คือ **สื่อ** มนุษย์เรามีเพียง 2 มิติ มิติหนึ่ง คือ เป็นเรื่องของไอคิว อีกมิติเป็นเรื่องของอีคิว ทั้งสองอย่างต้องไปด้วยกันอย่างสมดุล คนเก่งต้องพูดถึงเรื่องยากให้กลายเป็นเรื่องง่ายให้ได้ งานถึงจะออกมาสมบูรณ์แบบ และ **ส.5** สุดท้าย คือ **สมานฉันท์** ปตท. เป็นองค์กรที่ไม่มีปัญหาเรื่องนี้ เนื่องจากเราเชื่อมโยงกันได้ทั้งระบบ จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของเรา เป็นวัฒนธรรมประจำองค์กรที่ฝังลึกลงไปใจเราทุกคน”

สำหรับวาระการเปลี่ยนแปลงเพื่อการก้าวเข้าสู่เวทีการค้าและเศรษฐกิจระดับอาเซียนร่วมกับคู่ค้าระหว่างประเทศอีกกว่า

66

สำหรับผม
แค่รู้จักประมาณตน รู้จักความพอดี
กับความพึงพอใจที่ได้รับ
และทำงานให้สำเร็จลุล่วง
ได้ตามเป้าหมาย
แค่นี้ผมก็มีความสุขแล้ว

99

สิบประเทศ (AEC) ที่กำลังจะมาถึงนั้น คุณสุรงค์ได้กล่าวถึงจุดยืนของ ปตท. ไว้อย่างชัดเจนว่า “ผมมองว่าการเตรียมตัวที่ดีที่สุด คือ การรู้เขารู้เรา เรากำลังจะทำธุรกิจนอกบ้านกับต่างชาติ เราต้องคิดให้เหมือนเขา โดยที่ไม่ทิ้งเอกลักษณ์ในความเป็นไทย แต่เราต้องทั้งการยึดติดกับความเป็นคนไทย เพราะเราต้องมีความพร้อมอย่างมีประสิทธิภาพ อนาคตเรากำลังจะต้องแชร์กับต่างชาติทั้งในเรื่องสิ่งแวดล้อมใหม่ ทั้งภาษาสากล ทั้งระบบการธนาคาร ทั้งตัวบทกฎหมาย และอีกหลายๆ ส่วน นั่นเป็นหน้าที่ที่เราต้องศึกษาเพื่อปรับสภาพให้ทัดเทียมกับนานาชาติ ต้องเปิดทัศนคติใหม่ กำหนดยุทธศาสตร์ วางแผนการจัดการให้มีมาตรการในการควบคุมและป้องกันปัญหากันอย่างรัดกุม ทั้งยังต้องเรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมกับเรา ว่าเราควรก้าวไปอย่างไร ศึกษาในจุดแข็งและจุดอ่อนของตัวเอง และของเขาย่างถ่องแท้”

นอกเหนือจากการสนทนาผ่านมุมมองด้านการงานแล้ว คุณสุรงค์ยังได้พูดถึงชีวิตในมุมส่วนตัวไว้อย่างอารมณ์ดีด้วยเช่นกัน “จริงๆ แล้วผมเป็นคนติดดินและรักอิสระมาก ในวันธรรมดาที่ไม่ใช่วันพิเศษหรือวันทำงานผมใส่เสื้อยืด กางเกงขาสั้น และรองเท้าแตะเท่านั้นเอง ผมมีชีวิตแบบสบายๆ ชอบธรรมชาติ โดยเฉพาะทะเลและภูเขาจริงๆ แล้วการใช้ชีวิตแบบนี้ผมยึดมาตั้งแต่สมัยยังเป็นเด็กเลย เพราะตอนนั้นคุณพ่อท่านชอบเข้าป่า พอมาถึงตอนนี้ก็เลยยังชอบเรื่องของการเดินทาง การผจญภัย หรือกิจกรรมที่ทำให้ได้พบเจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการที่จะได้ไต่เต้าเพื่อสิ่งที่แตกต่างกันออกไป เดียวนี้ช่วงวันว่างๆ แค่ออกไปก็มีความสุขแล้ว ผมพักผ่อนด้วยวิธีง่ายๆ ชอบทานข้าวที่บ้านกับครอบครัว มากกว่าที่จะไปทานอาหารนอกบ้านในแบบหรูหรา บางทีมีแค่ปลากรอบ น้ำพริกและผักต้ม สำหรับผมก็ยอดแล้ว มันอาจจะฟังดูขัดแย้งกับภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองผมไปสักหน่อย แต่ส่วนตัวแล้วผมชอบอะไรแบบนี้จริงๆ”

การใช้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของการรู้จักคุณค่าของความสุขอยู่เป็นทุนเดิม จึงทำให้การให้คำจำกัดความถึงคำว่า “ความสุข” ของคุณสุรงค์ ไม่ได้เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาหนักหนาทวนถามหาอะไร “สำหรับผม แค่รู้จักประมาณตน รู้จักความพอดีกับความพึงพอใจที่ได้รับ และทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ตามเป้าหมาย แค่นี้ผมก็มีความสุขแล้ว”

ในแง่ของการสร้างความมั่นใจให้ผู้ถือหุ้น ซึ่งนับเป็นอีกสิ่งสำคัญที่ทีมผู้บริหารของ ปตท. ให้ความสำคัญอยู่ในระดับต้นๆ คุณสุรงค์จึงเน้นย้ำในเรื่องนี้ ผ่านมุมมองที่ฟังแล้วก็ทำให้เชื่อมั่นได้อย่างนั้นจริงๆ

“องค์กรมหาชนอย่างเรา เป็นทั้งผู้สร้างความมั่นคงทางพลังงานให้ประเทศ และผู้สร้างความยั่งยืนให้องค์กร เน้นอนการสร้างการแข่งขันให้องค์กร จะต้องมีการประกอบที่สมบูรณ์ครบถ้วน เงินทุกบาททุกสตางค์ที่ท่านลงทุนมานั้น จึงถือเป็นการลงทุนที่ดีต่อผลประโยชน์ที่ได้รับอย่างมหาศาล หนึ่ง คือ ลงทุนเพื่อสร้างอนาคตให้กับประเทศไทย สอง คือ ลงทุนเพื่อผลตอบแทนให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างสมบูรณ์แบบ ทั้งผู้ลงทุนยังมีส่วนสำคัญในการกำหนดอนาคตและนโยบายของ ปตท. ด้วย ผมยืนยันเลยว่า ผู้ที่ลงทุนในพันธบัตรของ ปตท. เป็นผู้มีความสำคัญที่สุด และท่านจะได้อะไรมากกว่าผลตอบแทน เพราะท่านจะได้รับความพอใจ และมีความสุขกับการได้ “เป็นผู้ให้” เข้ามาอยู่ในองค์ประกอบนั้นด้วย”

และเหล่านี้คือที่มาที่ไปสู่ความสำเร็จในชีวิต กับบทบาทผู้บริหารองค์กรระดับโลกของ “คุณสุรงค์ นุลกุล”



ในยามที่คนเราเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงและเรื้อรัง โรคที่เกิดจากความผิดปกติทางเม็ดเลือด รวมไปถึงโรคทางพันธุกรรมและโรคมะเร็ง ชีวิตที่เหลือต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานานๆ ไม่สามารถลุกเดินไปไหนได้ เป็นความทุกข์ทรมาน ผู้ป่วยต้องเผชิญกับปัญหาหลายประการตลอดระยะเวลาในการเยียวยารักษา ยิ่งผู้ป่วยบางคนที่ยังยากไร้ขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องรู้สึกท้อแท้หรือสิ้นหวัง ดังนั้นหากมีมูลนิธิ องค์กร ภาคเอกชน หรือใครคนใดคนหนึ่งพร้อมที่จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือด้วยน้ำใสใจจริง นับตั้งแต่หยิบยื่นทุนทรัพย์เพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ มีกำลังใจ มีรอยยิ้มปรากฏขึ้นและเสียสละหวัระอย่าง มีความสุข นับเป็นการสร้างโอกาสที่ดีในการมีชีวิตอย่างมีความหวังต่อไป

ปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติทางเม็ดเลือด รวมไปถึงโรคทางพันธุกรรมและโรคมะเร็ง อาทิ โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง หรือโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง โรคไขกระดูกฝ่อ และโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องแต่กำเนิด โรคโลหิตจางธาลัสซีเมีย จำนวนมาก ถึง 600,000-1,000,000 คน โรคเหล่านี้สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตหรือเรียกว่า สเต็มเซลล์ (stem cell) แต่หากไม่ได้รับการรักษา จะมีโอกาสเสียชีวิตถึงร้อยละ 80 หรือผู้ป่วยต้องมีอาการทรมานทุกข์ทรมานไปตลอดชีวิต

ด้วยเทคโนโลยีความก้าวหน้าด้านวิทยาการทางการแพทย์ ในเรื่องการปลูกถ่ายไขกระดูกหรือเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตในประเทศไทยปัจจุบันนี้ไม่ได้ด้อยกว่าต่างประเทศ การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตนับเป็นวิธีการรักษาที่ดีและได้ผลทางการแพทย์อย่างแน่นอน แต่ทั้งนี้การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตมีขั้นตอนที่ยังยากซับซ้อนและค่าใช้จ่ายสูงมาก ในแต่ละปีจึงมีคนใช้นับพันคนที่รอการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต ซึ่งถึงแม้บางรายจะหาผู้บริจาคไขกระดูกที่เนื้อเยื่อเข้ากันได้ แต่ไม่

Miracle of Life

ปาฏิหาริย์แห่งชีวิต





สามารถปลูกถ่ายได้เพราะขาดแคลนทุนทรัพย์ เรียกว่าถึงแม้จะได้โอกาสแล้ว แต่ต้องสูญเสียชีวิตในที่สุดนับเป็นเรื่องที่น่าเศร้ามาก

ศ.พญ. แสงสุรีย์ จูฑา สตรีไทยคนแรกของโลกกับบทบาทนายกสมาคมโลหิตวิทยานานาชาติ (Chairman of Council, the International Society of Hematology) ในฐานะผู้ก่อตั้งและหัวหน้าโครงการปลูกถ่ายไขกระดูก โรงพยาบาลรามาริบัติ และท่านเป็นศาสตราจารย์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติดีกว่า คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติได้ดำเนินการโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด

เม็ดโลหิตมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 23 ปี รักษาผู้ป่วยด้วยวิธีนี้เกินกว่า 500 รายแล้ว ส่วนค่ารักษาพยาบาลของผู้ป่วยต่อ 1 ราย อยู่ประมาณ 1 ล้านบาทบาท โดยมีค่าใช้จ่ายห้องปลอดเชื้อ ค่ายาเคมีบำบัด ค่าเจาะไขกระดูก ค่าถุงกรองเลือด สำหรับกรณีที่ไม่มีความแทรกซ้อนใดๆ แต่ถ้ามีปัญหาแทรกซ้อนจะมีค่าใช้จ่ายสูงขึ้น โดยประมาณ 2-3 ล้านบาทบาท ซึ่งนับว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงมาก เพราะฉะนั้นยังมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งซึ่งขาดแคลนทุนทรัพย์ และจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือให้ทันเวลาที่ จึงจะส่งผลให้คนไข้สามารถมีชีวิตปกติ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไปได้

“โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่งที่รักษาปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตให้กับคนไข้ต้องประสบปัญหาขาดทุน แต่จำเป็นต้องรักษาเพื่อประโยชน์ในการรักษาผู้ป่วยเฉพาะที่โรงพยาบาลรามาริบัติใน 1 ปี รักษาได้เพียง 60 ราย คนไข้บางรายจำเป็นต้องรักษาแต่ไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอ บางรายมีความพร้อมรักษา มีผู้พร้อมบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตแล้ว แต่เนื่องจากคนไข้อายุมากเกินไปจึงยากแก่การรักษาได้” ศ.พญ. แสงสุรีย์กล่าวว่าได้เริ่มจัดตั้งโครงการขึ้นเพื่อหาทุนช่วยเหลือผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์เมื่อปี พ.ศ. 2553 โดยจะให้การรักษาพยาบาลแก่ผู้ป่วยให้ถึงจำนวน 100 ราย เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ



การบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตให้กับคนไข้ที่เป็นพี่หรือเป็นน้อง ไม่เหมือนการให้ไตกับคนไข้ ผู้ให้ไตต้องสูญเสียไตไปข้างหนึ่ง แต่ถ้าเป็นการบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตก็เหมือนการบริจาคเลือดและทำให้สามารถสร้างเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตใหม่ได้ภายในไม่กี่วัน “หมอขอเปรียบเทียบเสมือนหนึ่งว่าคุณว้ายน้ำเป็นแล้วเห็นพี่หรือน้องของคุณกำลังจมน้ำตายเพราะเขาว้ายน้ำไม่เป็น หากคุณว้ายน้ำลงไปช่วยเขาก็จะรอดชีวิต แต่ถ้าคุณนิ่งดูอยู่ปล่อยพี่หรือน้องคุณ ล้าลึกและจมน้ำตายไปต่อหน้าต่อตาคุณ ทั้งๆ ที่คุณช่วยเหลือเขาได้ เท่ากับว่าคุณได้ละทิ้งโอกาสดีนี้ไปอย่างน่าเสียดาย เพียงแค่การบริจาคไขกระดูกที่มีเนื้อเยื่อ HLA ที่เข้ากันได้ได้อยู่ในตัวคุณและตรงตามความต้องการของผู้ป่วย ด้วยการเจาะไขกระดูกจากกระดูกสะโพกแล้วดูดของเหลวที่เสมือนเลือดออกมาหรือการบริจาคสเต็มเซลล์ด้วยการฉีดยากระดูกต้นเซลล์ไขกระดูกให้ออกมาอยู่ในกระแสเลือด แล้วไปเข้าเครื่องเพื่อเอาเฉพาะสเต็มเซลล์ไม่กี่ซี่ซี่ออกมาให้ผู้ป่วย แล้วร่างกายจะสร้างเซลล์ไขกระดูกขึ้นใหม่ทดแทน เพียงรู้สึกเจ็บเล็กน้อยเท่านั้น แต่การให้เป็นเรื่องที่ดีและประเสริฐกับผู้ให้และผู้รับที่ได้รับอานิสงส์อย่างดียิ่ง”

การให้ครั้งนี้เป็นการสร้างชีวิตใหม่ให้กับคนไข้ได้มีชีวิตปกติเสมือนคนทั่วไปได้อยู่รอดปลอดภัย ทั้งสองฝ่ายก็มีความสุขเช่นเดียวกับคนที่คิดจะบริจาคเงินให้กับมูลนิธิรามาธิบดี เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในการรักษา ซึ่งต้องใช้เงินก้อนใหญ่ในโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตให้คู่ขวัญของครุฑราชินี แม้เราจะไม่ใช่นายาติพี่น้องของผู้ป่วยก็จริงอยู่ แต่ใครก็ตามที่ไปยืนอยู่ข้างสระว้ายน้ำแล้วว้ายน้ำเป็น ย่อมมีโอกาสที่จะช่วย

เหลือคนที่กำลังจมน้ำตายได้ในสถานการณ์ส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามการรักษาด้วยวิธีการบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต หรือการบริจาคไขกระดูกไม่ได้ผลทั้งหมด 100% ในผู้ป่วยบางราย แต่ส่วนใหญ่แล้วไม่มีปัญหาแต่อย่างใดเพียงแค่พบอาการแทรกซ้อนซึ่งต้องแก้ไขเป็นกรณีๆ ไป

นอกจากนี้ ศ.พญ. แสงสุรีย์ ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต อีกว่าเป็นเซลล์ตัวอ่อนของโลหิตที่อยู่ในไขกระดูก พร้อมทั้งจะเจริญเติบโตไปเป็นเม็ดโลหิตแดง เม็ดโลหิตขาว และเกล็ดโลหิตซึ่งหล่อเลี้ยงอยู่ในร่างกาย เซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตสามารถบริจาคให้กับบุคคลอื่นได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริจาค และเป็นความหวังเดียวที่จะรักษาผู้ป่วยโรคทางโลหิตให้หายขาดได้ ผู้ใจบุญประสงค์จะเป็นอาสาสมัครเพื่อบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต ต้องมีอายุระหว่าง 18-50 ปี เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีโรคติดต่อร้ายแรง และไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง สามารถติดต่อขอรับเอกสารเพื่อลงทะเบียนเป็นอาสาสมัครบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต หรือ สเต็มเซลล์ได้ที่

เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประสานงานโครงการก่อนการบริจาคโลหิต “เป็นเรื่องดีที่สุดแทบไม่มีผลแทรกซ้อนใดๆ ถ้าพี่น้องฝาแฝดไขไขเดียวกันเกือบจะเป็นคนๆ เดียวกันสามารถบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตให้กันและกันได้ ในยามเจ็บป่วยด้วยโรคที่จำเป็นต้องรักษาด้วยการปลูกถ่ายไขกระดูก ถ้าเป็นพี่เป็นน้องมีโอกาสที่จะมีเนื้อเยื่อเข้ากันได้ แค่ 25% เท่านั้น สำหรับบุคคลทั่วไป ก็มีโอกาสดังกล่าวจะมีเนื้อเยื่อเข้ากันได้เหมือนกัน ขอให้มั่นใจว่าด้วยวิทยาการทางด้านการ

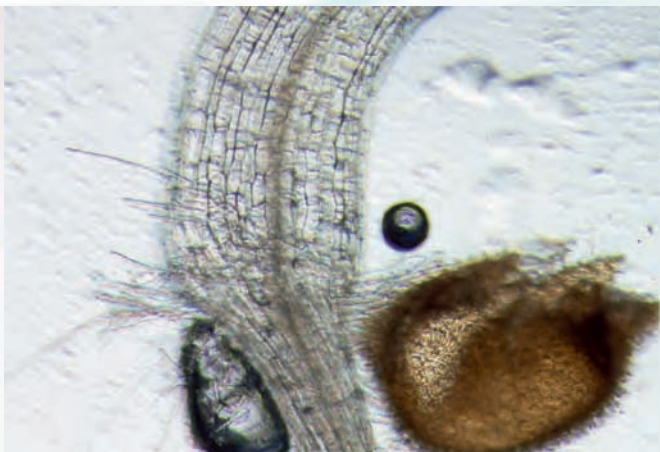
แพทย์ของเมืองไทยทัดเทียมต่างประเทศ แม้เราไม่สามารถผลิตเครื่องมือได้เองแต่ก็สั่งซื้อจากต่างประเทศแหล่งเดียวกัน เป็นเครื่องมือที่ปั่นเอาเลือดออกจากตัวผู้บริจาคด้วยการเจาะเข็มในเส้นเลือด เครื่องจะปั่นเอาเฉพาะสเต็มเซลล์ออกมา แล้วคืนเลือดส่วนอื่นทั้งหมดกลับเข้าสู่ร่างกายของผู้บริจาค จะได้สเต็มเซลล์เพียง 200-300 ซีซี น้อยกว่าการบริจาคโลหิต 1 ถัง มีขนาด 450 ซีซี สเต็มเซลล์ที่ออกมาจะเป็นน้ำเหมือน สีเลือดแต่สีเจือจางกว่า” ศ.พญ. แสงสุรีย์ กล่าว รศ.นพ. สุรเดช หงส์อิง แพทย์ผู้ดำเนินโครงการฯ กล่าวเสริมว่า “ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องทำการปลูกถ่ายต้นกำเนิดเม็ดโลหิตยังมีอยู่อีกมาก



สำหรับผู้ป่วยเด็กทางรัฐบาลมีงบประมาณให้ความช่วยเหลือ แต่ยังไม่เพียงพอเนื่องจากค่าใช้จ่ายแต่ละรายนับล้านบาท ส่วนผู้ใหญ่ที่ไม่ได้อยู่ในข่ายระบบประกันสังคมก็ไม่มีคนจ่ายให้ ในแต่ละปีจึงมีคนไข้นับพันคนที่รอการปลูกถ่ายไขกระดูก ซึ่งถึงแม้บางรายจะหาผู้บริจาคไขกระดูกได้แต่ไม่สามารถปลูกถ่ายได้เพราะไม่มีเงินรักษาจึงทำให้เสียชีวิตในที่สุด”

“การมีโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตให้คู่ขวัญของครุฑราชินีนี้ขึ้นมา เหมือนเป็นปาฏิหาริย์อย่างหนึ่ง

เรามีกำลังสมอง มีกำลังกายและกำลังใจ สิ่งที่คนอื่นจะช่วยจากเราได้คือกำลังใจ ศรัทธาและกำลังใจ คือศรัทธาจากเราว่าจะช่วยผู้ป่วยได้ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ ผมให้ความมั่นใจได้เลยว่าเทคโนโลยีในเรื่องการปลูกถ่ายไขกระดูกหรือเซลล์ต้นกำเนิดโลหิต ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยไม่ได้ด้อยกว่าต่างประเทศ สมัยก่อนมีผู้มีอันจะกินเวลาป่วยต้องบินไกลข้ามประเทศไปรักษาต่างประเทศ เช่น ซีแอตเทิล ประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ขณะนี้การปลูกถ่ายไขกระดูกในปัจจุบัน โดยวิธีเดียวกัน อัตรารอดเหมือนกัน เราสามารถทำได้ในราคาที่ถูกลงกว่าต่างประเทศเป็น 10-20 เท่า ผมเชื่อว่าทุกคนสามารถช่วยเหลือผู้ป่วย



จากแพทย์ให้บริจาคด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ทั้งนี้ก่อนการบริจาคต้องมีการตรวจสุขภาพของผู้บริจาค การบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตทางหลอดเลือดดำปกติในกระแสโลหิตจะมีเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตอยู่น้อยมาก ในขั้นแรกผู้บริจาคต้องฉีดยา G-CSF 4 วัน เพื่อกระตุ้นให้เซลล์ต้นกำเนิดผลิตเม็ดโลหิตออกมาจากไขกระดูก (Bone Marrow) เพื่อมากระจายในกระแสโลหิตให้มากพอ จึงจะเข้ากระบวนการเก็บเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต ซึ่งคล้ายกับวิธีการเก็บเกล็ดโลหิตหรือน้ำเหลือง (Plasma) โดยนำโลหิตผ่านเข็มที่แทงอยู่ในเส้นโลหิต (Vein) เข้าสู่เครื่อง Automated Blood Cell Separator

ที่จะแยกเฉพาะเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต ทั้งนี้จะใช้เวลาเก็บครั้งละ 3 ชั่วโมง และอาจจะต้องมาเก็บ 2-3 วัน ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของผู้ป่วย การฉีดยากระตุ้นสามารถทำที่คลินิกก็ได้

วิธีที่สองการบริจาคไขกระดูก (Bone Marrow Donation) เป็นกระบวนการเก็บเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตจากโพรงไขกระดูกโดยใช้เข็มและกระบอกฉีดยาเจาะเก็บจากบริเวณสะโพกด้านหลัง

(บริเวณขอบกระดูกเชิงกราน) ซึ่งดำเนินการเก็บในห้องผ่าตัด กระบวนการนี้จะใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งก่อนที่จะถึงกระบวนการเจาะเก็บข้างต้น ผู้บริจาคอาจต้องบริจาคโลหิตเก็บไว้ และจะนำมาให้หลังจากที่ได้เจาะเก็บไขกระดูกเรียบร้อยแล้วทั้งนี้ร่างกายสามารถสร้างเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตขึ้นมาทดแทนได้อย่างรวดเร็ว และหลังทำแผลแล้ว ผู้บริจาคสามารถกลับบ้านได้ในวันรุ่งขึ้น และควรพักผ่อนร่างกายประมาณ 5-7 วัน

มูลนิธิรามาธิบดีในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เชิญชวนคนไทยที่มีกุศลจิต ร่วมกันสร้างปาฏิหาริย์ด้วยมิตใหม่ ด้านสาธารณสุขฯ ทำบุญช่วยเหลือผู้ป่วยขาดแคลนทุนทรัพย์ในโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเกิดใกล้ถึงวังวนของคราชัน-ราชินี ทั้งนี้โครงการมีความต้องการเงินขั้นต่ำจำนวน 100 ล้านบาท สำหรับรักษาผู้ป่วยที่เข้าร่วมโครงการ 100 คน หากผู้ใดประสงค์ที่จะร่วมบริจาคสามารถติดต่อได้ที่ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา รามาธิบดี บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี 026-4226-6715 ชื่อบัญชีมูลนิธิรามาธิบดีฯ (โครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดฯ) สอบถามข้อมูลได้ที่ โทร. 0-2201-1111 ต่อ 42

นอกจากนี้ผู้ใจบุญยังสามารถบริจาคทุนทรัพย์ได้ที่ศิริราชมูลนิธิ ตึกมหิดลบำเพ็ญชั้น 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล เลขที่ 2 โรงพยาบาลศิริราช ถนนพรมานก แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กทม.10700 โทร. 0-2412-2009, 0-2419-7658-60 ต่อ 101-104 สามารถโอนเงินผ่านธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีกระแสรายวัน หมายเลขบัญชี 016-3-00049-4 ชื่อบัญชีศิริราชมูลนิธิ หรือธนาคารทหารไทย สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี 085-2-08995-2 ชื่อบัญชีศิริราชมูลนิธิ โครงการอุ้มรักไว้เฝ้าโลก มูลนิธิกุมารฯ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ สอบถามได้ที่ โทร. 0-2354-7799

ที่กำลังรอคอยความหวังได้อย่างง่าย ๆ คือ การสนับสนุน และบอกกันปากต่อปากไปถึงคนที่อยากจะทำบุญ อันนี้ก็ถือเป็นโครงการหนึ่งเพราะต้องใช้เงินมากจริง ๆ นับ 100 ล้านบาท” รศ.นพ. สุรเดช กล่าว

การบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต มี 2 วิธี ซึ่งปัจจุบันนี้นิยมวิธีแรกการบริจาคเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตทางหลอดเลือดดำ (Peripheral Blood Stem Cell Donation) เพราะง่ายและสะดวกสำหรับผู้บริจาค โดยผู้บริจาคสามารถเลือกวิธีบริจาคได้ หรืออาจจะได้รับการร้องขอ

My Life will go on

แล้วฉันจะ....
หายดี

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นให้เห็นได้อย่างเป็นจริงแล้วจากโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดไขกระดูกของศรัทธาชนราชนิ มูลนิธิรามาธิบดี เมื่อพัชรินทร์ กิจสวัสดิ์ วัย 18 ปี ในช่วงที่เข้ามารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลรามาธิบดี จะมาเช่าห้องพักอยู่กับมารดา ย่านบางบอน โดยนำผู้หญิงทำการค้าเสื้อผ้าอยู่ที่จังหวัดระยองเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายให้ ทั้งนี้เนื่องจากสราวุธ-ศิริรัตน์ กิจสวัสดิ์ บิดามารดามีอาชีพรับจ้างทำนา เก็บข้าวโพด มีรายได้ไม่แน่นอน เนื่องจากทั้งสองไม่มีที่นาทำกินแต่อย่างใด และยังมีบุตรชายอีก 2 คนซึ่งอยู่ระหว่างศึกษาเล่าเรียน

พัชรินทร์เล่าว่า ขณะที่อายุ 16 ปีกำลังศึกษาอยู่ชั้น ม.4 รู้สึกผิดปกติด้วยมีก้อนเนื้อโตขึ้นมาเรื่อยๆ อยู่บริเวณด้านซ้ายของคอ เมื่อมารดาพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์ ได้ยากินแก้อักเสบก็ไม่ยุบลงแต่อย่างใด แพทย์จึงได้ตัดชิ้นเนื้อไปตรวจก็พบว่า เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เมื่อตรวจสอบถึงประวัติของคนในครอบครัว มีน้องสาวของยายเคยเจ็บป่วยเป็นมะเร็งชนิดเดียวกันมาแล้ว แพทย์ที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์แนะนำให้เข้ามารับการรักษาที่โรงพยาบาลรามาธิบดี เนื่องจากมีเครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัยและก้าวหน้า

“ตอนแรกคิดว่า หนูป่วยธรรมดาๆ ประเดี๋ยวก็หายแล้ว กลับไปเรียนหนังสือได้ตามปกติ แต่เริ่มมีอาการป่วยหนักขึ้นๆ แขนซ้ายชาทั้งแถบ ตัวก็ชาไปครึ่งหนึ่ง เนื่องจากก้อนเนื้อเล็ดลอดเดี่ยวไปกดทับเส้นประสาท ทำให้มีอาการปวดแสบปวดร้อน แขนด้านซ้ายไม่มีแรง หนักกว่าจะต้องกินยามากขึ้นๆ



หนูร้องให้อยู่หลายครั้ง หนูมารับการรักษาที่โรงพยาบาลรามาริบัติตั้งแต่เริ่มต้นและคุณหมอให้อยู่ในโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเพื่อให้คู่ขวัญของคราชนราชินี มุลนิธิรามาริบัติ หนูซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระเจ้าอยู่หัวฯ และพระราชินีฯ ทรงมีพระเมตตาต่อผู้ยากไร้ และผู้ที่บริจาคเงินเข้ามูลนิธิฯ ทำให้หนูได้รักษาฟรี เพราะการรักษาครั้งนี้ต้องใช้เงินสูงมากๆ ครอบครัวหนูยากจนไม่มีเงินก้อนใหญ่ที่จะรักษาได้” พัทธรินทร์กล่าวถึงความรู้สึกในขณะทีสิริรัตน์มารดานำตาไหลรินด้วยรู้สึกซาบซึ้งใจที่มูลนิธิรามาริบัติฯ ให้ความช่วยเหลือลูกสาวของเธออย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 ปีเต็ม

แนวทางการรักษาเริ่มต้นด้วยการผ่าตัดแล้วฉายแสงบริเวณคอจำนวน 15 ครั้ง เป็นเวลาต่อเนื่องหยุดเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ จากนั้นก็ให้เคมีเข้าไปในตัวรู้สึกปวดแสบปวดร้อนมากๆ ใช้เวลาครั้งละสองชั่วโมง ในช่วงแรกของการให้เคมีนั้น พัทธรินทร์แอบร้องไห้ด้วยความเจ็บปวดและทรมาน แต่เมื่อให้เคมีหลายครั้งก็อดทนได้มากยิ่งขึ้น จากนั้นเป็นขั้นตอนของการเจาะสเต็มเซลล์ของตัวเองมาใช้ ในช่วงแรกที่ได้รับสเต็มเซลล์ ร่างกายต้องใช้เวลาในการปรับตัวมีอาการปวดหัวตัวร้อน เป็นไข้ ท้องเสียเป็นเวลาสัปดาห์ ไม่อยากอาหาร ไม่อยากน้ำแต่อย่างใด รับประทานอะไรเข้าไปก็อาเจียนหมด พยาบาลก็ให้กำลังใจด้วยคำพูดว่าต้องฝืนตัวเองรับประทานข้าวต้มร้อนๆ เพื่อร่างกายจะได้ฟื้นตัวได้เร็วขึ้น คุณหมอก็อุดให้กำลังใจด้วยว่าไม่อยากจะทำหน้าที่ดูแลแม่ต่อไปในวันข้างหน้าหรือ? ก็รู้สึกว่าจะต้องต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ จากนั้นร่างกายก็ปรับตัว อาการดีขึ้นเรื่อยๆ เวลานี้ น้ำหนักกลับขึ้นมาเป็น 57 กิโลกรัม เทาเดิมแล้ว แต่ยังมีปัญหาในเรื่องประจำเดือนมาไม่ปกติซึ่งก็ได้รับคำตอบจากแพทย์ว่า เนื่องจากร่างกายได้รับสารเคมีเข้าไปเป็นจำนวนมากส่งผลให้ประจำเดือนขาดหายไปเป็นเวลา 1 ปีขึ้นไป จึงจะกลับมาเป็นเหมือนปกติ

“คนเราเกิดมาแล้วต้องตายกันทุกคน หนูไม่รู้ลึกเครียด หนูได้กำลังใจเป็นอย่างดีจากทุกคนในครอบครัว คุณหมอหลายท่าน พี่ๆ พยาบาลทุกคนน่ารักมาก ทำให้หนูได้รับกำลังใจและรู้สึกว่าหนูจะต้องหายจากโรคนี้ เพราะใครๆ ก็พูดว่าโรคนี้รักษาให้หายได้ หนูก็เกิดความมั่นใจ หนูกลัวอย่างเดียวตอนที่เจ็บปวดมากๆ เพราะมันทรมานเหลือเกินเหมือนเอาค้อนทุบหัว ทุบแขน ทุบขา ช่วงที่เป็นหนักๆ หนูเดินไม่ได้เลย เมื่อผ่าตัดเอาก้อนเนื้อเล็กนิตเดียวออกจากตัวหนูออกไปแล้ว ตอนนั้นก็รู้สึกเย็นสบายๆ เป็นปกติ” พัทธรินทร์เล่าถึงความรู้สึกเจ็บปวดครั้งหนึ่งในชีวิต

พัธรินทร์ให้คะแนนเต็มสิบกับความสุขของตัวเองที่กลับมาเต็มเปี่ยมดังเดิม หลังจากได้รับคำยืนยันจากแพทย์ว่าหายเป็นปกติแล้ว เพียงแต่จะต้องตรวจเอกซเรย์ก่อนเนื้อภายในช่องท้องและรับฟังผลชิ้นเนื้ออีกครั้งหนึ่ง ว่าปลอดภัยหรือไม่ หากทุกอย่างเป็นปกติก็สามารถกลับไปเรียนหนังสือได้ พัทธรินทร์ตั้งใจจะเรียนด้านบัญชีด้วยตั้งใจปณิธานไว้ว่าอยากเรียนจบการศึกษาเพื่อมีเงินเดือนสูงๆ เลี้ยงดูพ่อแม่เป็นอย่างดีในฐานะที่เป็นบุตรสาวคนโตและยังมีน้องชายอีกสองคนซึ่งยังอยู่ในวัยเรียนทั้งหมด

คนไข้อีกรายหนึ่งน้องพงศ์ พิสิฐพงศ์ สุระเกรียงศักดิ์ วัย 7 ขวบป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมีย ตั้งแต่อายุ 1 ขวบ มีอาการชืดตัวเหลือง คุณพ่อคุณแม่จึงได้พามาหาหมอที่โรงพยาบาลรามาริบัติ คุณหมอได้แนะนำคุณแม่ว่าให้มีบุตรอีก 1 คน เพื่อจะได้มีไขกระดูกมาปลูกถ่ายให้น้องพงศ์ ปรากฏว่าสเต็มเซลล์ของน้องณัฐ-ศุภเสกข์ สุระเกรียงศักดิ์ ซึ่งเป็นน้องชายเข้ากันได้กับพี่ชายจึงทำให้การรักษาประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี “คุณหมอได้แนะนำว่าทางเดียวที่จะรอดคือปลูกถ่ายไขกระดูกที่ดีที่สุดคือต้องเป็นของพี่น้อง จะเข้ากันได้มากที่สุด จึงตัดสินใจมีลูกอีกคน นับเป็นความโชคดีที่เซลล์เข้ากันได้หลังจากทำการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด เมื่อน้องพงศ์ อายุ 4 ขวบ ตอนนี้น้องพงศ์แข็งแรงดีแล้วไม่มีโรคแทรกซ้อนแต่อย่างใด ค่าใช้จ่ายส่วนนี้ทางมูลนิธิฯ ดูแลให้ทั้งหมด” ชุตินา จินดาทองประภา คุณแม่ของน้องพงศ์ กล่าวขอบคุณด้วยความรู้สึกดีใจในใจในการทำงานของมูลนิธิรามาริบัติฯ ที่มีบทบาทคืนชีวิตที่สมบูรณ์ให้เกิดขึ้นกับครอบครัวของสุระเกรียงศักดิ์อีกครั้งหนึ่ง

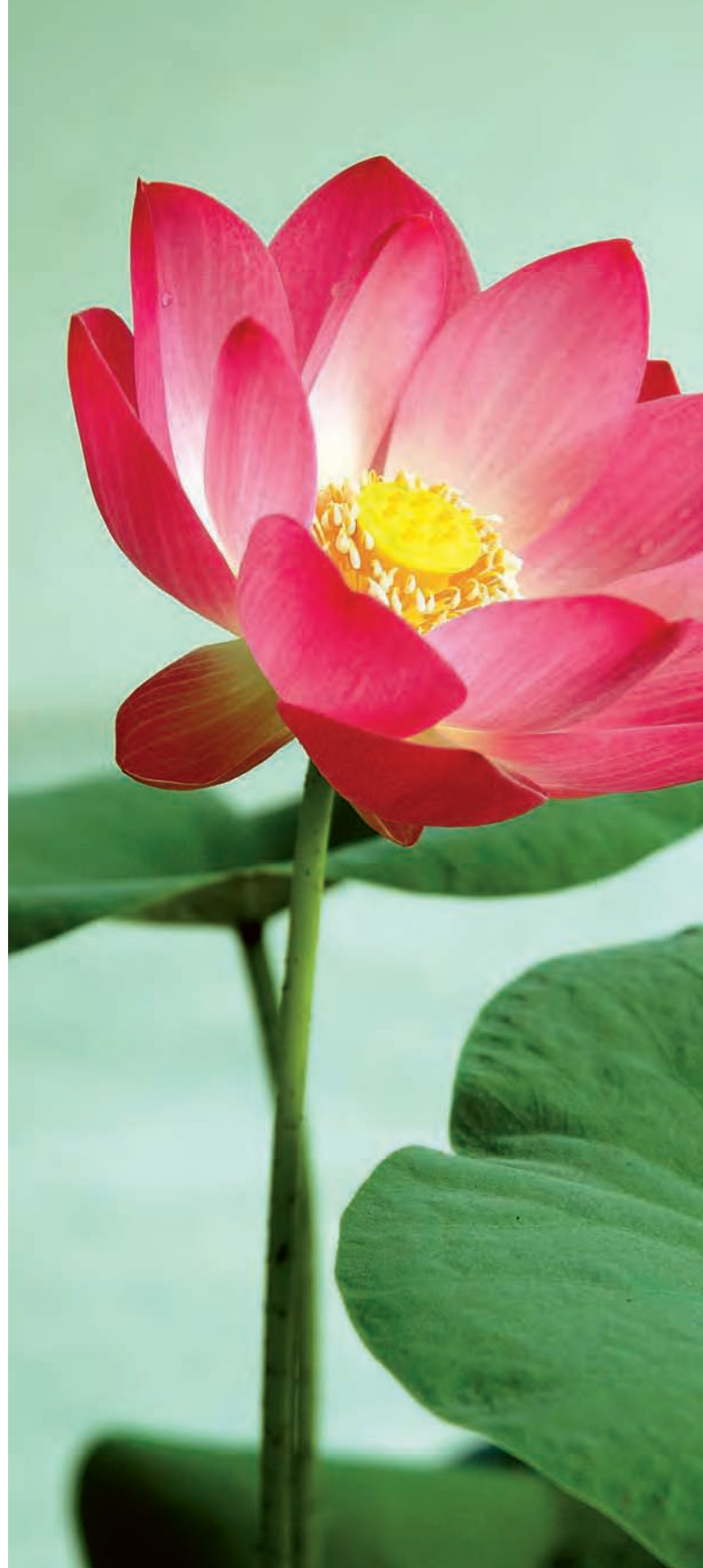
ขณะนี้ยังมีคนไข้ทั้งหลายรายที่รอความหวัง ด้วยน้ำใจที่หลังรินของคนไทยร่วมบริจาคในโครงการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเพื่อให้คู่ขวัญของคราชนราชินี มุลนิธิรามาริบัติฯ ขอเชิญท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการให้ เพื่อมอบโอกาสในการรักษาให้ผู้ป่วยได้กลับมามีความสุขได้อีกครั้ง ในเมื่อคุณก็สามารถสร้างปาฏิหาริย์ให้กับหนึ่งชีวิตได้ มาร่วมกันสร้างบุญกุศลในครั้งนี้ด้วยกันนะคะ

ทำธุรกิจสีขาว ด้วยธรรมะ

หลายท่านคงเคยได้ยินคำว่า หลักธรรมาภิบาล หรือ Good Corporate Governance ซึ่งเป็นแนวคิดในการทำธุรกิจที่ประเทศทางตะวันตกริเริ่มนำมาใช้ แล้วก็กลายเป็นหลักที่องค์กรธุรกิจทั่วโลกต้องมีในปัจจุบัน แท้จริงแล้วประเทศที่มีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติอย่างไทยเรา น่าจะเข้าใจได้ว่าหลักธรรมาภิบาลไม่ได้แตกต่างจากหลักธรรมในศาสนาพุทธเลย เพราะในเมื่อธรรมะคือ หลักที่ดงามในการดำเนินชีวิต แล้วทำไมเราจึงจะนำธรรมะมาใช้ในการบริหารจัดการธุรกิจให้เติบโตในแนวทางที่ดงามเหมือนกันไม่ได้

มีผู้บริหารหลายท่านในหลายองค์กรที่นำหลักธรรมมาใช้จนสามารถทำให้ธุรกิจเติบโตไปได้ด้วยดี และการทำธุรกิจอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมนั้น ยังส่งผลให้องค์กรมีความเข้มแข็งมั่นคงได้อย่างยั่งยืนอีกด้วย เพราะหลักธรรมพื้นฐานที่นำมาใช้ในการดำเนินธุรกิจ ก็คือ หลักเดียวกันกับการดำเนินชีวิตของคนเรานั่นเอง เริ่มจากธรรมะพื้นฐาน คือ “ศีล สมภาณี ปัญญา” โดย “ศีล” หมายถึง ละเว้นจากการทำชั่ว “สมภาณี” หมายถึง การตระหนักรู้อยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ และ “ปัญญา” หมายถึง การมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องปราศจากอวิชชา การนำ “ศีล สมภาณี ปัญญา” มาใช้ในการดำเนินธุรกิจนั้น เราสามารถอธิบายด้วยหลักของ “อริยมรรค” หรือ “มรรค 8” อันประกอบด้วย

- สัมมาทิฐิ (ปัญญา) คือ การเข้าใจให้ถูกต้อง เข้าใจด้วยเหตุและผล เข้าใจปรากฏการณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ จึงยอมส่งผลให้เข้าใจความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย สามารถสร้างแนวทางในการวางยุทธศาสตร์เพื่อดำเนินธุรกิจให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด





- สัมมาสังกัปปะ (ปัญญา) คือ ความใส่ใจที่ถูกต้อง ใส่ใจทำดี ไม่ใส่ใจมุ่งร้ายใคร ไม่ทำสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ส่งผลให้พนักงานมีความสุข ตั้งใจทำงานเพื่อพัฒนาองค์กรและประเทศชาติ
- สัมมาวาจา (ศีล) คือ การพูดดี พูดสิ่งที่ถูกต้อง พูดความจริง พูดไพเราะ ทั้งกับพนักงาน ผู้ร่วมธุรกิจ และลูกค้า ส่งผลให้เป็นองค์กรมีความน่าเชื่อถือและน่าไว้วางใจ
- สัมมากัมมันตะ (ศีล) คือ มีการกระทำที่ถูกต้อง ประพฤติสิ่งดีงาม ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น ย่อมส่งผลต่อการดำเนินธุรกิจให้ประสบความสำเร็จในทุกขั้นตอน
- สัมมาอาชีวะะ (ศีล) คือ การดำรงชีพอย่างถูกต้อง ทำธุรกิจอย่างถูกต้อง มีจริยธรรม ถูกกฎหมาย และซื่อสัตย์สุจริต
- สัมมาวายามะ (สมาธิ) คือ มีความเพียรพยายามในสิ่งที่ถูกต้อง ทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์แก่องค์กร และผู้อื่น พยายามปรับปรุง พัฒนาสินค้าหรือบริการให้ดีขึ้นอยู่ตลอดเวลาเพื่อประโยชน์แก่ลูกค้า
- สัมมาสติ (สมาธิ) คือ การระลึกรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไร และเลือกทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์
- สัมมาสมาธิ (สมาธิ) คือ ตั้งใจมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง สำรวมใจให้เข้มแข็ง สามารถตัดสินใจ ในการทำธุรกิจด้วยสติปัญญาให้แหลมคมอยู่เสมอ มีความตั้งใจในการดำเนินธุรกิจ หวังให้ธุรกิจ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับทุกคนที่เกี่ยวข้อง และมีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นที่จะทำให้ผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่ายมีความสุข รวมถึงสังคมและประเทศชาติ

การทำธุรกิจแม้ว่าจะมีเป้าหมาย คือ การทำกำไรให้ได้สูงสุด แต่การจะเป็นองค์กรที่มีความสุข มีความมั่นคง และเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศชาติไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืน ธรรมะถือเป็นคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับนักธุรกิจทุกคน...

เพราะไม่มีรากฐานใดในการทำธุรกิจที่แข็งแกร่งได้เท่ากับการยืนอยู่บนรากฐานแห่งความดี



รับมือภัยพิบัติ อย่างมีสติ

ดร.สรน วิจารณ์วรรณลักษณ์

“ผมตามเรื่องโลกร้อน เรื่องแผ่นดินไหวมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 ศึกษาตลอด 20 กว่าปี แต่อย่าเชื่อผม เพราะผมมีโอกาสผิดต่อให้คนที่เรียนทางนี้มาโดยตรงก็มีโอกาสผิด จะเชื่อได้ต้องมีการประเมิน อย่าไปเชื่อเพราะว่าเป็นครูหรือศาสตราจารย์ของเรา แต่ควรเชื่อเมื่อนำข้อมูลทุกอย่างมาประมวลร่วมกัน” ดร.สรน วิจารณ์วรรณลักษณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตอบข้อสงสัยในประเด็นภัยพิบัติแผ่นดินไหวที่กำลังเป็นข่าวร้อนข่าวลืออยู่ในปัจจุบัน แม้จะเป็นนักวิทยาศาสตร์โดยวิชาชีพ แต่อาจารย์เลือกที่จะพูดคุยประเด็นนี้ผนวกกับปรัชญาพุทธตามหลักกาลามสูตร 10 ประการ คือการมองประเด็นภัยพิบัตินี้ตามหลักเหตุและผล ว่ากันตั้งแต่แผ่นดินไหวจนถึงอุทกภัยน้ำท่วมอย่างเป็นระบบรอบด้าน

ดร.สรน เริ่มต้นกันตั้งแต่สาเหตุของแผ่นดินไหว และจุดเสี่ยงบริเวณต่างๆ ที่อาจเกิดแผ่นดินไหวชนิดที่สร้างความเสียหายได้รุนแรง “แผ่นดินไหวเป็นภัยพิบัติที่เราไม่สามารถจะแจ้งเตือนได้มากนัก เพราะยังไม่มีเทคโนโลยีในการเตือนแผ่นดินไหวล่วงหน้า แต่เราสามารถประมาณความเสี่ยงจากพื้นที่ได้ พื้นที่ซึ่งจะเกิดแผ่นดินไหวบ่อยมาก เป็นพื้นที่บนขอบรอยเลื่อนของเปลือกโลก คือ เปลือกโลกของเราไม่ได้เป็นชิ้นเดียวทั้งหมด แต่เป็นเหมือนกระดองเต่าที่จะมีแผ่นดินหลายๆ แผ่นต่อๆ กัน แต่ละแผ่นไม่ได้อยู่นิ่ง จะขยับไปขยับมา เพราะ 100 กิโลเมตรใต้ผิวโลกลงไปเป็นของแข็งหนืด คล้ายกับกาวละลายหรือน้ำเชื่อม ของแข็งหนืดที่ว่านี้มีการไหลไปมาอยู่ตลอดเวลาตามการถ่ายเทพลังงานจากศูนย์กลางของโลก เพราะฉะนั้นพอมีการไหล จึงทำให้แผ่นเปลือกโลกที่ลอยอยู่เหมือนเปลือกกระดองเต่าที่หลุดถึงมีการขยับ”

ผู้เชี่ยวชาญเรื่องภัยพิบัติอธิบายถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา และรอยเลื่อนที่มีความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์แผ่นดินไหวในประเทศไทยว่า “เพราะฉะนั้นถ้าเราอยู่บนรอยต่อระหว่างเปลือกโลก จึงมีโอกาสที่จะมีความเสี่ยงต่อแผ่นดินไหวมากกว่าพื้นที่อื่นๆ บริเวณที่มีแผ่นดินไหวมาก คือ โดยรอบมหาสมุทรแปซิฟิก ซึ่งเป็นบริเวณที่มีการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกมากที่สุด สำหรับประเทศไทยเรา รอยเลื่อนที่อยู่ใกล้เรามากที่สุดคือรอยเลื่อนที่อยู่ในทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย รอยเลื่อนนี้เลยบชายฝั่งด้านนอกของเกาะสุมาตรา ไหลเลื่อนขึ้นมาผ่านเกาะนิโคบาร์ ผ่านเข้าพม่า ขึ้นไปจีน ตอนบน จากนั้นวกเข้าหาภูเขาหิมาลัยแถวๆ เนปาล ทิเบต รอยเลื่อนตรงนี้ ถ้าเทียบกับรอยเลื่อนตรงฝั่งแปซิฟิก มีแผ่นดินไหวน้อยกว่า แต่ก็ไม่ใช่ที่ไม่มีเลย โอกาสเกิดแผ่นดินไหวขนาด 6-7 ริกเตอร์สเกลขึ้นไปก็มี แต่ระดับรุนแรงซึ่งเกิดในปี พ.ศ. 2547 คือ 9.1 ริกเตอร์สเกล ตรงนั้นถือว่าใหญ่มาก มีโอกาสเกิดขึ้น 1 ถึง 2 ครั้งต่อปีทั่วโลก เพียงแต่ว่าจะเกิดที่ไหน”

ระดับความรุนแรงของแผ่นดินไหวที่มีหน่วยวัดเป็นริกเตอร์สเกล (Richter Scale) นั้น ดร. สธน ได้ให้รายละเอียดเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องของประชาชนว่า “ความหมายของริกเตอร์สเกล คือ ความเสียหายที่ศูนย์กลางแผ่นดินไหว หมายความว่า ถ้าเราอยู่ในจุดที่เกิดแผ่นดินไหว จะมีความเสียหายแบบนี้ โดยที่ริกเตอร์สเกลแบ่งเป็น 10 ระดับ 1-3 ริกเตอร์สเกลถือว่าเป็นแผ่นดินไหวเบา ที่เราไม่สามารถที่จะรู้สึกได้ แต่ระดับ 3 ริกเตอร์สเกลอาจจะเริ่มรู้สึกได้ คนบนตึกสูงจะรู้สึกได้ ถัดมาเป็น 4-5 ริกเตอร์สเกลถือเป็นแผ่นดินไหวปานกลาง คนรู้สึกได้ เห็นได้ คือมีการแกว่งของเฟอร์นิเจอร์ วัสดุเขย่า กรอบหน้าต่างมีการสั่น แต่ไม่มีความเสียหายของโครงสร้างอาคาร ส่วน 6-7 ริกเตอร์สเกลจะเริ่มมีความเสียหายต่ออาคาร ถ้าถึง 7 ริกเตอร์สเกลจะมีความเสียหายต่ออาคารที่อยู่ในสภาพไม่แข็งแรง แผ่นดินไหวที่แรงสุด คือ 8-9 ริกเตอร์สเกลจะมีความเสียหายต่อชีวิต ทรัพย์สิน และตัวอาคารได้มาก แต่ก็ขึ้นอยู่กับอีกปัจจัยอื่นด้วย คือจุดที่เกิดแผ่นดินไหวจะมีความลึกและตื้น ยิ่งตื้นความรุนแรงยิ่งเยอะ เพราะพลังงานใกล้ผิวดินยิ่งมากขึ้น”

ความกังวลของชาวคราวแผ่นดินไหวในประเทศไทย ที่มีข่าวลือต่างๆ นานา หลายเรื่องไม่ได้ยืนอยู่บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง ดร.สธน เปรียบเทียบกับจุดเสี่ยงต่างๆ ในโลกและความเสี่ยงในบ้านเราได้อย่างน่าสนใจว่า “ผมจะเทียบง่ายๆ เหมือนคนที่ซื้อลอตเตอรี่ ยกตัวอย่าง ประเทศเฮติ นิวกินีแลนด์ ญี่ปุ่น 3 ประเทศนี้ เหมือนคนที่ซื้อลอตเตอรี่ทุกงวด งวดละเป็นร้อยใบ อย่างเฮติ ที่กรุงปโตเปรงซ์ เขาอยู่บนรอยเลื่อนขนาดใหญ่ของอเมริกาเลย เพราะฉะนั้นโอกาสที่เขาจะถูกลอตเตอรี่มีสูงมาก ส่วนบ้านเรานั้นต่างกัน เพราะประเทศเราไม่ได้อยู่บนรอยเลื่อนของเปลือกโลก เราอยู่บนรอยเลื่อนสาขา นอกจากนั้นเรายังอยู่ห่างออกมาจากรอยเลื่อนของเปลือกโลกค่อนข้างมาก พื้นที่ของเราว่าครึ่งอยู่บนแผ่นทวีป ไม่ได้อยู่บนรอยเลื่อนของเปลือกโลก เพราะฉะนั้นโอกาสที่จะเกิดแผ่นดินไหวส่วนใหญ่จะเกิดนอกเขตบ้านเรา แล้วส่งแรงสั่นสะเทือนเข้ามา น้อยครั้งมากที่จะเกิดแผ่นดินไหวในประเทศตามรอยเลื่อนสาขา”

สำหรับรอยเลื่อนสาขาในประเทศไทย ดร.สธน กล่าวถึง รอยเลื่อนสาขาที่ค่อนข้างใหญ่คือจุดที่เรียกว่ารอยเลื่อนเจดีย์สามองค์ จังหวัดกาญจนบุรี รวมทั้งจุดล่าสุดที่มีการพูดถึงกันหนาหู คือ รอยเลื่อนคลองมะรุ่ย จ.ภูเก็ต โดยได้คาดการณ์ว่าโอกาสที่จุดนี้จะเกิดแผ่นดินไหวจะเป็นไปในลักษณะนานๆ ครั้ง และไม่น่าสูงเกิน 6 ริกเตอร์สเกล



“แม้หน่วยงานของรัฐ
จะมีเครื่องมือและศักยภาพ
แต่ถูกจำกัดด้วยจำนวนคน
และการขนส่ง สิ่งที่จะต้องเป็น
คือประชาชนไม่ควรหวังพึ่ง
หน่วยงานของรัฐทั้งร้อย
เปอร์เซ็นต์ อุทธรณ์ข้อหนึ่ง
ที่ได้จากน้ำท่วมที่ผ่านมาก็คือ
ชุมชนที่เข้มแข็งจะเป็นชุมชน
ที่มีความเสียหายน้อย
และ ช่วยเหลือกันเองได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ”

“เพราะฉะนั้น ถ้าเปรียบเมืองไทยเป็นคนซื้อลอตเตอรี่ เหมือนคนซื้อ
ลอตเตอรี่ไม่สม่ำเสมอ อาจจะซื้อปีละ 2-3 ใบ แล้วไม่ได้ซื้อเยอะ ยิ่งใน
กรุงเทพฯ ยิ่งยากมาก แต่เคยเกิดแผ่นดินไหวที่เราารู้สึกได้เมื่อ
ประมาณปี พ.ศ. 2525 น่าจะประมาณ 4-5 ริคเตอร์สเกล ที่รู้เพราะ
บังเอิญผมอยู่ในเหตุการณ์ สังเกตเห็นน้ำในสระข้างหน้าตึกขาวที่
จุฬาฯ มันกระฉอกออกมา”

บางกระแสข่าวยังวิตกไปถึงเรื่องเขื่อนแตก โดยเฉพาะจุดที่ใกล้
กับรอยเลื่อนสาขาหลักๆ ดร.สรณ ให้ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่น่า
เชื่อถือว่า “ในการสร้างเขื่อนมีการสร้างโดยรองรับเรื่องแผ่นดินไหว
อยู่แล้ว ถ้าเขื่อนจะแตก น่าจะเกิดจากน้ำดันเขื่อนมากกว่า หรือจะ
เกิดได้จริงๆ ก็ต่อเมื่อจุดศูนย์กลางแผ่นดินไหวกับเขื่อนอยู่ตรงกัน
พอดี อย่างเขื่อนในจังหวัดกาญจนบุรี คือเขื่อนศรีนครินทร์กับเขื่อน
วชิราลงกรณ์ เขาเตรียมการป้องกันไว้ถึง 6 ริคเตอร์สเกล เมื่อไว้อยู่แล้ว
เนื่องจากว่าเป็นเขื่อนดิน แต่ถ้าเป็นเขื่อนคอนกรีตจะแข็งแรงกว่าดินแต่
เพราะกว่า แต่เขื่อนดินมีความเหนียวและยืดหยุ่นกว่า เพราะฉะนั้น
ถ้าเกิดแผ่นดินไหวจริง เขื่อนดินจะรับความเสียหายได้มากกว่า”

เมื่อเข้าใจต้นสายปลายเหตุของการเกิดแผ่นดินไหวแล้ว ดร.สรณ
ได้ฝากแนวคิดที่จะช่วยรับมือกับภัยพิบัติในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพไว้ใน 2 ประเด็น ประเด็นแรก คือ โครงสร้างในการ
แจ้งเตือนภัยพิบัติต้องพัฒนาให้ทันทั่วถึง เพื่อให้เกิดการเตรียมตัว
รับมือกับภัยพิบัติภัยได้มากขึ้น ลดความเสียหายให้น้อยที่สุด โดย
อาจารย์ได้เปรียบเทียบกับวาตภัยครั้งใหญ่ๆ ในประเทศ 3 ครั้ง คือ
พายุโซนร้อนที่แหลมตะลุมพุก พายุไต้ฝุ่นเกย์ที่ชุมพร และพายุโซน
ร้อนลินดาที่ประจวบคีรีขันธ์ โดยแต่ละครั้งสร้างความเสียหายมาก
น้อยไปตามระบบการเตือนภัย ที่ตะลุมพุกเสียหายทั้งชีวิตและ
ทรัพย์สินรุนแรง เพราะระบบการเตือนภัยยังไม่สมบูรณ์ ประชาชน
ขาดการเตรียมตัวล่วงหน้า ครั้งที่สองแม้จะมีระบบการเตือนภัยที่
พัฒนาขึ้นมาบ้างแต่ยังไม่ไฉริยลไทม์ ยังคงสร้างความเสียหายอย่าง
มาก จนกระทั่งพายุลินดาในครั้งสุดท้ายที่ระบบการเตือนภัยมีความ
สมบูรณ์มากขึ้น ความเสียหายน้อยมาก ไม่มีผู้เสียชีวิตเลย ดร.สรณ
เปรียบเทียบว่าในกรณีแผ่นดินไหวก็เช่นเดียวกัน

“สิ่งที่เกิดเมื่อประมาณเดือนที่แล้ว (วันที่ 11 เมษายน 2555)
การเกิดแผ่นดินไหวที่สุมาตราอีกครั้งหนึ่งในระดับ 8 กว่าริคเตอร์-
สเกล เกิดสึนามิแต่ว่าไม่รุนแรง ไม่ใช่แค่ประเทศเรา แต่เป็นทั่วทั้ง
ภูมิภาค เราสามารถสนองต่อการเกิดแผ่นดินไหวครั้งนี้ได้อย่าง
ทันทั่วถึง ผมคิดว่าบ้านเราต้องขอบคุณศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ
เพราะผมถือว่าเขาสนองตอบต่อเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งนี้ได้ดี
มีการประกาศเตือนภัยสึนามิ มีการสั่งอพยพ เกิดแผ่นดินไหว
ประมาณบ่ายสาม ประกาศเตือนภัยตั้งแต่บ่ายสี่โมง แล้วคลื่นเข้า
ตอนหกโมงเย็น เรามีการเตรียมการสองชั่วโมงความเสียหายลดลง

เพราะโครงสร้างการเตือนภัยเราพัฒนาแล้ว เพราะฉะนั้นต่อไปก็ต้องเป็นการพัฒนาโครงสร้างให้ดีขึ้นกว่าเดิม ภัยพิบัติความเสียหายมันจะเกิดขึ้นจากความรุนแรงของภัยพิบัตินั่นเอง และจากมาตรฐานของระบบการแจ้งเตือนภัย ถ้ามีการวางโครงสร้างการเตือนภัยอย่างเป็นรูปธรรมขึ้น คนก็จะรู้ว่าเกิดเหตุแบบนี้จะต้องทำอะไร ประชาชนรู้ หน่วยงานของรัฐรู้ ความเสียหายก็ลดลง”

อีกประเด็นหนึ่งที่ดร.สธน ฝากไว้เกี่ยวกับการเตรียมตัวรับมือกับภัยพิบัติ ไม่ว่าจะเป็นระดับไม่รุนแรงอย่างอุทกภัย ไปจนถึงระดับรุนแรงอย่างแผ่นดินไหว คือ เรื่องของแผนป้องกันภัยพิบัติชุมชน โดยบทเรียนส่วนหนึ่งศึกษาจากกรณีน้ำท่วมใหญ่เมื่อปลายปี พ.ศ. 2554 ดร.สธนแนะนำว่า แม้หน่วยงานของรัฐจะมีเครื่องมือและศักยภาพ แต่ถูกจำกัดด้วยจำนวนคนและการขนส่ง สิ่งที่จะควรจะเป็นคือ ประชาชนไม่ควรหวังพึ่งหน่วยงานของรัฐทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ อุทกภัยครั้งนี้ที่ได้จากน้ำท่วมที่ผ่านมาคือ ชุมชนที่เข้มแข็งจะเป็นชุมชนที่มีความเสียหายน้อยและช่วยเหลือกันเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“เพราะฉะนั้นประเด็นสำคัญ คือ ประชาชนต้องตระหนักถึงภัยพิบัติที่มีโอกาสเกิดในพื้นที่ของตน หนึ่ง คือ ชุมชนประเมินความเสี่ยงของตัวเอง สอง คือ ชุมชนสร้างแผนของตัวเอง สาม คือ มีการบอกให้รับรู้ต่อหน่วยงานภายนอกว่า จุดที่คุณจะต้องเข้ามาคือที่นี่ เมื่อถึงเวลาทุกคนปฏิบัติตาม ภาครัฐเองก็ต้องสนับสนุนให้ประชาชนช่วยเหลือตัวเอง แล้วภาครัฐค่อยเข้าไปช่วยเหลือ คือในสภาพสังคมที่ผ่านมารัฐเข้าไปช่วยเหลือทุกอย่าง เพราะฉะนั้นถ้าเราจะเริ่มจากตรงนี้ คือประชาชนควรมีแผนอย่างเช่นในกรณีการเกิดสึนามิ หมู่บ้านรู้ว่าพื้นที่ของตัวเองมีโอกาสเกิด ถ้ามีการเตือนภัยทุกคนรู้ว่าจะต้องไปตรงไหน มีการเตรียมตัวเรื่องอาหารการกิน ที่พัก ทุกคนมีของที่เตรียมพร้อมสำหรับการเดินทาง เมื่อไปถึงตรงนั้นรัฐก็ทำแผนให้มาสอดคล้อง เช่น หน่วยงานของ ตำบลนี้ อำเภอนี้ จุดประสานงานขอความช่วยเหลือจะไปที่ไหน ทั้งสองฝ่ายเดินเข้ามาหากัน หน่วยงานจากภาครัฐเข้าไปช่วยเหลือก็ไปที่จุดนั้น เอาของไปลง มีหัวหน้า อบต. มีผู้รับผิดชอบในการแจกจ่าย หรือมีการเอาไปรวมกันเพื่อบริหารจัดการ”

นอกจากมาตรการหลักๆ ในสองประเด็นแล้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านภัยพิบัติเน้นในเรื่องความสำคัญของโครงสร้างอาคารที่ได้มาตรฐาน โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งล่าสุดที่จังหวัดภูเก็ตให้ฟังว่า “กรณีแผ่นดินไหวที่ภูเก็ต 3.4 ริกเตอร์สเกล แต่มีอาคารเสียหาย 200 หลัง ทำให้มองได้สองประเด็นคือหนึ่งแผ่นดินไหวไม่ใช่แค่ 3 ริกเตอร์สเกล หรือประเด็นที่สองคือ

อาคารไม่ได้มาตรฐาน จุดนี้สะท้อนให้เห็นว่าการทำอาคารที่ได้มาตรฐานจะช่วยลดความเสียหายที่เกิดจากแผ่นดินไหวได้อย่างไร เช่นในกรุงเทพฯ มีการประกาศว่า โครงสร้างอาคารตั้งแต่หลังปี พ.ศ. 2543 จะมีมาตรฐานรองรับการเกิดแผ่นดินไหวเอาไว้ เชื้อเพลิงต่างๆ โดยเฉพาะเชื้อเพลิงครีโนครินท์ เชื้อเพลิงชีวาลงกรณ์ ก็มีการสร้างในระดับที่รองรับแล้วด้วย”

ถึงที่สุดแล้ว สถิติเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการรับมือกับภัยพิบัติหรือแม้แต่ข่าวลือทุกรูปแบบ ดังที่ ดร.สธนได้ทิ้งท้ายเป็นข้อคิดสำหรับประชาชนทั่วไปว่า “ทุกอย่างยึดหลักกาลามสูตร 10 ไว้ดีที่สุด คือ คุณอย่าไปเชื่อเพราะเป็นตำรา อย่าไปเชื่อเพราะเป็นผู้เชี่ยวชาญ แต่ให้พิจารณาว่าข้อมูลที่ให้ออกมาเป็นข้อมูลที่ถูกต้องตามหลักวิชาการหรือไม่ ถ้าเป็นผู้เชี่ยวชาญพูดก็ต้องมีแหล่งอ้างอิงที่สมบูรณ์ บ้านเรามีสองระดับ คือข่าวลือจากแหล่งที่ไม่มีอะไรเลย นั่งทางในหรือตั้งตนขึ้นมา อีกอย่างคือ ข่าวลือที่มาจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งไม่ได้อยู่ในสาขาโดยตรงหรือมีข้อมูลที่ไม่ครบ เราจำเป็นต้องเทียบข้อมูลให้ดี เพราะฉะนั้นกาลามสูตรเป็นเรื่องที่ดีที่สุด คือต้องตรองทุกอย่าง พิจารณาว่าเขามีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงหรือไม่ ข้อมูลที่ให้มีการอ้างอิงหรือไม่ เขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์นั้นหรือไม่ นำมาประมวลกันแล้วค่อยตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ”





“สุข”

บนความเรียบง่าย

คุณเบญจรัตน์ อากาภิรม

PTT's Club ฉบับนี้ได้รับเกียรติจาก คุณเบญจรัตน์ อากาภิรม ภรรยาของ ศ.ดร.อานันท์ อากาภิรม ผู้ซึ่งเคยดำรงตำแหน่งสำคัญในระดับประเทศหลายตำแหน่ง ตั้งแต่รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงฯ และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ที่ปรึกษาอดีตนายกรัฐมนตรี พล.อ.เปรม ติณสูลานนท์ วุฒิสภา ผู้ว่าการการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย (ปตท.) และปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการ บมจ.ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ (BTS)

เป็นที่ทราบกันว่า คุณเบญจรัตน์เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายมาโดยตลอด

“การเป็นภรรยาของ ดร.อานันท์ ก็ไม่ได้ทำให้ดิฉันมีบทบาทอะไรมากในแวดวงสังคม เพราะช่วงนั้นก็ทำงานไปด้วย คือรับราชการเป็นครูที่เพาะช่าง ดิฉันเป็นคนเรียบง่าย ก็ใช้ชีวิตปกติอย่างที่เห็น บางคนรู้จักนามสกุลแล้วก็รู้สึกเกรงๆ แต่พอได้รู้จักตัวตนจริงๆ ก็พูดเหมือนๆ กันว่า ดิฉันเป็นคนติดดินมาก และคบได้ทุกคนทุกระดับ”

คุณเบญจรัตน์เล่าย้อนถึงชีวิตในวัยเด็กให้เราฟังว่า เติบโตขึ้นมาจากครอบครัวที่ค่อนข้างยากจน แต่มีความฝันอยากเป็นครู จึงเลือกเรียนทางด้านอักษรศาสตร์ และหลังจากเรียนจบก็รับราชการครูมาโดยตลอด

“ตั้งใจจะเป็นครูมาตั้งแต่เด็ก เพราะเป็นลูกคนเดียวเลยเหงา ไม่มีเพื่อนเล่น ตอนเด็กๆ ก็จับคุณแม่มาเป็นนักเรียน ดิฉันเป็นครูสอนคุณแม่ พอดีมีคุณน้ำใสไ้เป็นครู ท่านก็สอนหนังสือให้ ตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียน จนอ่านเขียนได้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พอเข้าเรียนก็เลยเรียนเร็วกว่าคนอื่น ได้พาเพื่อนๆ มาเรื่อยๆ จนมาเข้า ม.1 ที่โรงเรียนศึกษานารี ดิฉันเคยเรียนภาษาอังกฤษมาก่อน ครูก็เลยจับไปเป็นติวเตอร์ให้เพื่อน”

“ตอนนั้นฐานะทางบ้านไม่ดี ทั้งบ้านมีวิทยุเครื่องเดียว ไม่มีทีวี เลยชอบอ่านหนังสือ ชอบภาษา จึงทำให้เลือกเรียนอักษรศาสตร์ เมื่อก่อนนั่งรถเมล์พอมานั่งเห็นป้ายอะไรมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษก็ท่องไป คำไหนไม่รู้ก็จดเอาไว้ แล้วมาหาคำแปล ตอนที่เรียนอยู่โรงเรียนศึกษานารี เวลาเลิกเรียนจะต้องท่องศัพท์

ภาษาอังกฤษทุกวัน วันละ 10 คำ อาจารย์ที่สอนภาษาอังกฤษตอนนั้น คือ อาจารย์พิสิ บัวบุศย์ ภรรยาของศาสตราจารย์ประกิจ บัวบุศย์ ดิฉันประทับใจในตัวท่านมาก นี่ก็เป็นเหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้อยากเป็นครูเหมือนท่าน”

“พอจบมัธยม ดิฉันสอบเข้าเรียนต่อที่คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แล้วไปอบรมประโยคครูมัธยม (ป.ม.) เพราะอักษรศาสตร์ไม่มีวุฒิมศธ.จริงๆ เคยมีโอกาสเรียนต่อปริญญาโท เพราะตามดร.อานันท์ซึ่งไปเรียนปริญญาเอกที่สหรัฐอเมริกา แต่ไม่ทันได้เรียนจบก็ต้องรีบกลับ เพราะดร.อานันท์ต้องกลับมาใช้ทุนที่ AIT ตอนนั้นหิมะตกหนักที่รัฐนอร์ทดาโคตาที่เราไปอยู่ ดร.อานันท์ท่านเป็นห่วงเลยอยากให้กลับมาด้วย ตอนกลับก็รีบมาก ไม่ได้ทำเรื่องโอนหน่วยกิตอะไร จึงไม่ได้สานต่อเรื่องเรียนปริญญาโทจนจบ”

เพราะความตั้งใจที่จะเป็นครู ท่านที่ที่คุณเบญจรัตน์เรียนจบจากจุฬาฯ ได้เริ่มเป็นครูสอนภาษาฝรั่งเศส ที่โรงเรียนผดุงศิษย์พิทยา หลังจากนั้นก็มาสอบเพื่อรับราชการครูที่โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐ์ราษฎร์

“ขณะสอนอยู่ที่ผดุงศิษย์พิทยา ดิฉันสอนเด็ก ม.7 ม.8 ซึ่งเป็นเด็กโต แต่พอต้องมาสอนเด็ก ม.ต้น เด็กชนมาก แล้วก็เหนื่อยมาก เลยตัดสินใจสอบบรรจุใหม่ และมาติดที่เพาะช่าง เป็นครูสอนภาษาอังกฤษ สอนนักศึกษา ปวช. และ ปวส. สมัยนั้นเพาะช่างมีแต่ ปวช. และ ปวส. แต่เดี๋ยวนี้มีปริญญาตรีด้วย ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์ สำนักบริหารเพาะช่าง สอนอยู่ที่นั่นมากกว่า 30 ปี”

คุณเบญจรัตน์มีชีวิตเรียบง่ายกับการรับราชการเป็นครูเรื่อยมา แม้สามีจะดำรงตำแหน่งสำคัญๆ หลายตำแหน่ง

“ในระหว่างที่ ดร.อาณัติ เป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรฯ ท่านต้องลาออกจากการเป็นที่ปรึกษาของทุกบริษัท แล้วมารับเงินเดือนในตำแหน่งรัฐมนตรีอย่างเดียว ตอนนั้นเรา ยังต้องผ่อนบ้านหลังที่อยู่ปัจจุบันนี้อยู่ด้วย ช่วงนั้นจึงต้องเอาเงินเก็บมาใช้ ถือว่าชีวิตช่วงนั้นก็ลำบาก ใครๆ นึกว่าเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรฯ ต้องรวย แต่ท่านเป็นคนไม่มีนอกไม่มีใน ครอบครัวเราก็กังจนมาก ขนาดในบ้านยังไม่มีชุดรับแขกเลย เรียกว่าต้องสร้างฐานะจากติดลบ ไม่มีอะไรเลยค่อยๆ เก็บเงินมาด้วยกัน แล้วตอนที่แต่งงานมาใหม่ๆ เราอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ คือ อยู่กับครอบครัว ดร.อาณัติด้วย ต้องไม่พุ่มเพอญ ต้องช่วยกันประหยัด อย่างตอนนั้นท่านทำงานที่ AIT มีรถมารับไปทำงาน เราก็ติดรถไปด้วยแล้วไปต่อรถเมล์ไปทำงานที่เพาะช่าง”

“ดิฉันไม่เคยก้าวล่วงงานของสามี ก็มีบ้างที่ท่านมาปรึกษาเรื่องเปลี่ยนแปลงงาน ดิฉันก็ให้ความคิดเห็นไป แต่ท่านจะตัดสินใจเอง แล้วก็ไม่ค่อยทำตัวเป็นที่รู้จักของคนมาก บางทีคนที่ทำงานที่กระทรวงเกษตรฯ ของท่านยัง 모르จักดิฉันเลย ตอนท่านเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงเกษตรฯ ดิฉันตั้งท้องอยู่ แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้จัก ดิฉันเดินเข้าเดินออกกระทรวงฯ คนก็มองๆ แต่ไม่รู้ว่า เป็นใคร”

แม้จะไม่เคยก้าวล่วงในหน้าที่การงานของสามี แต่คุณเบญจรัตน์ก็ยังคงทำหน้าที่ภรรยา ดูแลเรื่องส่วนตัว ดูแลบ้าน และดูแลอบรมสั่งสอนลูกๆ อย่างไม่เคยบกพร่อง

“เรามีแต่ลูกชาย คนโตชื่อ พงศธร คนที่สองชื่อ ณัฏฐ์ ซึ่งเสียชีวิตไปแล้ว และคนสุดท้องชื่อ รัฐกร สิ่งที่ดีฉันสอนและปลูกฝังลูกๆ เสมอคือ ให้รักหนังสือ ก่อนนอนก็เล่านิทาน อ่านหนังสือนิทานให้ฟัง พอลูกๆ โตเขาก็แข่งกันคิดเลขในใจ แข่งกันแปลศัพท์ภาษาอังกฤษง่ายๆ ลูกทุกคนเลยตั้งใจเรียนหนังสือ ชอบไปโรงเรียน แล้วก็มักสอนให้เขาเป็นคนดี มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ไม่รังแกสัตว์ ให้ใช้เหตุผล ไม่ใช่กำลัง นอกจากนี้ยังสอนให้มีความรับผิดชอบ ช่วยเหลือดูแลตัวเอง ตั้งแต่เด็ก อย่างลูกชายคนเล็ก เวลาคุณพอลับจากทำงานจะมีหน้าที่เก็บกระเป๋ เก็บรองเท้าให้คุณพ่อ เวลาทานข้าวก็ตักข้าวให้คุณพ่อ เป็นการฝึกเขา พอโตขึ้นเขาจึงทำเป็นทุกอย่าง พอแต่งงานไป ครอบครัวของภรรยายังชมว่าอบรมมาดี ก็ทำให้ดิฉันรู้สึกภูมิใจ”

ชีวิตที่เรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและสงบสุขของครอบครัว ทำให้คุณเบญจรัตน์มีมุมมองด้านบวกกับทุกๆ เรื่องเสมอ





ความสุขสำหรับดิฉัน หมายถึงการคิดบวก มองโลกในแง่ดี มองคนในแง่ดี

“ความสุขสำหรับดิฉัน หมายถึง การคิดบวก มองโลกในแง่ดี มองคนในแง่ดี แต่ก็ไม่ใช่ชอบคนเอาเปรียบ ถ้าใครเอาเปรียบเรา เราก็ต้องพูดให้เขารู้ ดิฉันเป็นคนที่ไม่คิดว่า ถ้าใครทำอะไรไม่ดีกับเรา ถ้าพูดได้จะพูดเลย ไม่เก็บไว้ เพราะสมัยเด็กมีเพื่อนคนหนึ่งที่มีเรื่องทะเลาะกัน ไม่พูดกัน จนทุกวันนี้ก็ไม่พูดกัน เลยคิดว่าไม่ดี ถ้ามีปัญหาต้องพูดกันให้เข้าใจ หลักการนี้ก็ใช้กับครอบครัวด้วย เวลาทำอะไรเราจึงพูดคุยกันตลอด ทั้งคุณพ่อและลูก แม้กระทั่งแม่บ้าน ต้องเข้าใจกัน อีกอย่างดิฉันพยายามมองคนในแง่ดีเสมอ ถ้าเจอคนทำอะไรไม่ดี ดิฉันก็จะมองว่าสิ่งที่เขาเคยทำดีก็มีเหมือนกัน ก็เอามากลบความไม่ดีไปเสีย คิดแบบนี้เราก็มีความสุขและสบายใจขึ้นมาก”

เมื่อเราถามถึงการตัดสินใจลงทุนในหุ้นกู้ของ ปตท. คุณเบญจรัตน์ได้ให้ความเห็นว่า

“การซื้อหุ้นกู้ ปตท. ก็เหมือนกับเราให้เงินกู้กับ ปตท. สำหรับดิฉันมี 2 ปัจจัยในการตัดสินใจลงทุนคือ ความสามารถของ ปตท. ในการชำระหนี้ให้กับผู้ลงทุน เพราะ ปตท. ได้รับ

การจัดลำดับความน่าเชื่อถือทางการเงินล่าสุดระดับ AAA ซึ่งถือว่าเป็นระดับสูงสุด เพราะฉะนั้นโอกาสที่ ปตท. จะชำระหนี้ไม่ได้เกือบจะเป็นศูนย์ ปัจจัยอีกข้อก็คือ ผลตอบแทนหรือดอกเบี้ยที่ได้รับ และระยะเวลาที่เราจะนำเงินไปลงทุนในระยะยาวก่อนการไถ่ถอน หุ้นกู้ ปตท. ให้ดอกเบี้ยสูงกว่าดอกเบี้ยของธนาคาร นอกจากนี้เราได้แบ่งสัดส่วนของเงินที่ลงทุนไป เมื่อเปรียบเทียบกับทรัพย์สินที่มีอยู่ ถือว่าน้อยมาก การลงทุนในหุ้นกู้ระยะยาวสำหรับดิฉันจึงถือว่าการลงทุนที่ไม่กระทบกับการเงินส่วนอื่นๆ และเป็นการลงทุนเพื่ออนาคต”

“การจะตัดสินใจลงทุนแบบไหนนั้น ให้คิดง่ายๆ ว่าถ้าอยากได้ดอกเบี้ยสูงจำเป็นต้องรับความเสี่ยง หากเลือกที่จะเสี่ยงมาก ดอกเบี้ยที่ได้ก็สูง แต่หากเสี่ยงน้อยก็ได้รับดอกเบี้ยต่ำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนิสัยของผู้ลงทุนด้วยว่าสามารถรับความเสี่ยงได้มากน้อยขนาดไหน โดยส่วนตัวแล้ว มีการจัดสรรแบ่งทรัพย์สินที่มีอยู่มาลงทุน หลักคิดในการลงทุนก็คือ ควรแบ่งทรัพย์สินแค่เพียงส่วนหนึ่งมาลงทุน เพราะหากพลาดก็ยังไม่เป็นไร”

หลังจากได้ฝากข้อคิดดีๆ ในการลงทุนแล้ว คุณเบญจรัตน์ยังได้พูดถึง ปตท. ในฐานะ องค์การที่มีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยว่า

“ในฐานะผู้ถือหุ้นคนหนึ่ง ดิฉันขออวยพรให้ ปตท. มีฐานะการเงินที่มั่นคงอย่างนี้ไปเรื่อยๆ และมากขึ้นเป็นลำดับ และในฐานะที่เป็นคนไทยคนหนึ่ง การที่ ปตท. เป็นบริษัทที่ยิ่งใหญ่และมีความสำคัญในการเป็นแหล่งพลังงานให้กับทั้งประเทศ ดิฉันเองก็รู้สึกภูมิใจกับความสำเร็จและความยิ่งใหญ่ของบริษัท แต่ในขณะเดียวกันก็อยากให้ ปตท. คิดถึงประชาชนและประเทศชาติให้มากๆ ด้วย เพื่อตอบแทนความภาคภูมิใจ และความเข้าใจของประชาชนว่า ปตท. มีบทบาทสำคัญต่อประชาชนและประเทศชาติอย่างไร”

My Space

คอลัมน์ใหม่นี้ทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างผู้อ่านและทีมงาน happiness ดังนั้น หากท่านมีเรื่องราวที่น่าสนใจจะนำเสนอหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องใด สามารถเขียนจดหมายมาสอบถามทีมงาน happiness ได้ที่ debentureclub@pttplc.com ทางทีมงานยินดีค้นคว้าหาคำตอบมาให้ค่ะ



“เห็นข่าวว่าประเทศจีนเริ่มใช้เทคโนโลยีไร้สายระบบ 4G ดิฉันยังไม่รู้จักไร้สายระบบ 3G เลยค่ะ รบกวนขอความรู้เกี่ยวกับระบบ 3G

และความแตกต่างระบบ 4G ด้วยนะคะ”

เพ็ญ พันธุ์มโกล

ทะเบียนผู้ถือหุ้นเลขที่ 011031430513

ก้าวทันเทคโนโลยีไร้สาย 3G และ 4G ในโลกยุคโลกาภิวัตน์นี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของเทคโนโลยีการสื่อสารที่มีการพัฒนาแบบก้าวกระโดด จนบางครั้งแม้แต่มนุษย์ก็ยังตามแทบไม่ทัน คอลัมน์ My Space ฉบับนี้ จึงขออัปเดตเรื่องราวเทคโนโลยีไร้สายที่กำลังได้รับความสนใจจากมหาชนอย่างมากมา คือ เทคโนโลยีไร้สาย 3G และ 4G คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ปัจจุบันโทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือที่นิยมเรียกกันว่า โทรศัพท์มือถือ นั้นเปรียบเสมือนเป็นปัจจัยที่ 5 ของมนุษย์ที่ขาดไปเสียไม่ได้ในชีวิตประจำวัน ด้วยฟังก์ชันการทำงานที่ช่วยย่อโลกทั้งหมดให้เล็กลงเท่าฝ่ามือ ซึ่งทำได้ง่ายเพียงใช้ปลายนิ้วกดโทรศัพท์ ทั้งการติดต่อสื่อสารพูดคุยกับบุคคลต่างๆ รับ-ส่งข้อความทั้งรูปภาพ และตัวหนังสือถึงกันได้อย่างฉับไว ส่วนการฟังเพลง เล่นเกม หรือจะเพลิดเพลินไปกับท่องโลกอินเทอร์เน็ตก็ย่อมทำได้ ที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างพื้นฐานของคุณสมบัติโทรศัพท์มือถือในปัจจุบัน ซึ่งพัฒนาไปจากยุคแรกเริ่ม ที่ทำได้เพียงการรับสายและโทรออกเท่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาว่า เหตุใดมนุษย์จึงมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาศักยภาพเทคโนโลยีไร้สายไปสู่ระดับที่เหนือกว่าเสมอ เพราะเทคโนโลยีที่ใหม่มักกว่านั้นสามารถตอบสนองความต้องการและเพียบพร้อมไปด้วยฟังก์ชันการทำงานที่ดีกว่า ล้ำหน้ากว่านั่นเอง

เวลานี้ประเทศไทยของเรามีใช้งานเทคโนโลยีไร้สายทั้งในรูปแบบของ 3G ส่วนระบบ 4G นั้นยังอยู่ในขั้นการทดลองใช้งานโดยเครือข่าย AIS แต่ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย ซึ่งแต่ละแบบนี้เป็นอย่างไร คืออย่างไร และแตกต่างกันอย่างไร เริ่มต้นจาก เทคโนโลยีไร้สาย 3G คือ มาตรฐานโทรศัพท์เคลื่อนที่ยุคที่ 3 (Third Generation) ที่พัฒนาขึ้นเพื่อเพิ่มความคล่องตัวในการให้บริการด้านระบบเสียงที่ดีขึ้น มีข้อได้เปรียบความถี่ และความจุในการรับ-ส่งข้อมูลที่มากกว่า ตลอดจนการเพิ่มประสิทธิภาพในการรับ-ส่งข้อมูลแอปพลิเคชัน พร้อมทั้งสามารถใช้บริการแบบมัลติมีเดียได้เต็มที่และสมบูรณ์แบบด้วยอัตราความเร็วสูง และระบบ 3G สามารถรับ-ส่งข้อมูลในความเร็วสูง ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว และมีรูปแบบใหม่ๆ มากขึ้น ประกอบกับอุปกรณ์การสื่อสารไร้สายใน



3G สามารถให้บริการระบบเสียง และแอปพลิเคชันรูปแบบใหม่ เช่น ประชุมทางไกลผ่านหน้าจอโทรศัพท์มือถือ เครื่องเล่น Mp3 เครื่องเล่นวิดีโอ การดาวน์โหลดเกม และการแสดงแผนที่ตั้งต่างๆ ทำให้การสื่อสารเป็นแบบอินเตอร์แอคทีฟ ที่สร้างความสนุกสนานและความสมจริงมากขึ้น นอกจากนี้ระบบ 3G ยังช่วยให้ชีวิตประจำวันสะดวกสบายยิ่งขึ้น เพราะโทรศัพท์มือถือในระบบ 3G นั้นเปรียบเสมือนคอมพิวเตอร์แบบพกพา วิทยุส่วนตัว และกล้องถ่ายรูป ผู้ใช้สามารถเช็คข้อมูลในบัญชีส่วนตัวเพื่อใช้บริการต่างๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือ เช่น ตรวจสอบค่าใช้จ่าย บริการ แก๊สข้อมูลส่วนตัว ติดตามข่าวสาร ข้อมูลด้านการเงิน ข้อมูลการท่องเที่ยว และตารางนัดหมายส่วนตัว

สำหรับเทคโนโลยีไร้สาย 4G (Forth Generation) พัฒนาต่อยอดมาจากไร้สาย 3G มีความเร็วในการสื่อสารได้ถึงระดับ 20-40 Mbps ถือเป็นการสื่อสารไร้สายที่สมบูรณ์แบบมากที่สุดในขณะนี้ และมีศักยภาพเหนือกว่าระบบไร้สาย 3G ในทุกๆ ด้าน การถือกำเนิดของระบบไร้สาย 4G ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อโลกในการสื่อสารที่ไร้สายอย่างมากมาย เช่น จากเดิมการสื่อสารจากภาพหรือข้อความ จะเปลี่ยนไปเป็นรูปแบบของวิดีโอ และภาพ 3 มิติได้ หรือสามารถให้บริการรับชมรายการโทรทัศน์ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือดาวน์โหลดตัวอย่างภาพยนตร์มาชมบนโทรศัพท์มือถือได้ด้วย

ความแตกต่างระหว่างระบบ 3G และระบบ 4G

ระบบ 4G มีลักษณะแตกต่างจากระบบ 3G ในเรื่องของการเชื่อมต่อแบบเคลื่อนไหวยุติด้วยเครือข่ายไร้สายความเร็วสูงชนิดพิเศษ หรือเป็นเส้นทางด่วนสำหรับข้อมูลที่ไม่ต้องอาศัยการลากสายเคเบิล โดยระบบใหม่นี้จะสามารถใช้งานได้แบบไร้สาย รวมถึงคุณสมบัติการเชื่อมต่อเสมือนจริงในรูปแบบ 3 มิติ (Three-Dimensional) ระหว่างผู้ใช้โทรศัพท์ด้วยกันเอง นอกจากนั้นฐานของสถานีซึ่งทำหน้าที่ในการส่งผ่านสัญญาณโทรศัพท์เคลื่อนที่จากเครื่องหนึ่งไปยังอีกเครื่องหนึ่ง และมีต้นทุนการติดตั้งที่แพงมากในขณะนี้ จะมีให้เห็นกันอย่างแพร่หลายเช่นเดียวกับหลอดไฟฟ้าตามบ้านเลยทีเดียว

สำหรับระบบ 4G จะสามารถส่งผ่านข้อมูลแบบไร้สายด้วยระดับความเร็วสูงที่เพิ่มขึ้นถึง 100 Mbps ซึ่งห่างจากความเร็วของชุดอุปกรณ์ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ที่ระดับ 10 Kbps นอกจากนี้การพัฒนาต่างๆ ที่ระบบ 3G รองรับ ส่วนระบบ 4G ก็จะสามารถรับ

ในเวอร์ชันที่สูงกว่า เช่น การใช้งานมัลติมีเดียที่ดีขึ้น การรับ-ส่งข้อมูลในรูปแบบภาพเคลื่อนไหวที่ไหลลื่นกว่า การเข้าถึงที่เป็นสากลและความสามารถในการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ รูปแบบต่างๆ ได้ ส่วนผู้ที่อยู่ในแวดวงอุตสาหกรรม ต่างก็คาดการณ์ทิศทางของเทคโนโลยีนี้ว่า การพัฒนาของระบบ 4G ได้รวมเอาความสามารถในการค้นหาสัญญาณเครือข่ายได้ทั่วโลกเข้าไว้ และอาจจะเชื่อมต่อโลกทั้งใบและสามารถกระทำได้ในทุกที่ หรือแม้แต่การอยู่เหนือพื้นผิวของโลก และด้วยศักยภาพที่เหนือกว่าระบบเก่าในทุกๆ ด้าน เวลานี้ประเทศต่างๆ ในทวีปยุโรป จึงหันมาใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย 4G กันอย่างแพร่หลาย ประเทศสวีเดนเป็นประเทศแรกที่นำร่องใช้งานระบบ 4G ส่วนประเทศในแถบเอเชียก็ไม่น้อยหน้าเช่นกัน เพราะในญี่ปุ่น จีน ลาว สิงคโปร์ กัมพูชา และเวียดนาม ได้มีการใช้งานระบบ 4G เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ส่วนประเทศไทยคาดว่าจะอีกไม่นานเกินรอคงมีโอกาสได้ใช้ระบบ 4G อย่างแพร่หลายเช่นกัน เวลานี้ถึงเวลาได้ทดลองเทคโนโลยี 4G แล้ว โดยความร่วมมือของกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร หรือไอซีที คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ หรือ กสทช. บริษัท ทีโอที จำกัด (มหาชน) บริษัท กสท. โทรคมนาคม จำกัด (มหาชน) บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) หรือเอไอเอส และ บริษัท ดิจิตอลโฟน จำกัด เพื่อการเตรียมความพร้อมให้ภาครัฐในการออกใบอนุญาตต่อไป





กอบกู้โลก ด้วยกฎหมาย อนุรักษ์พลังงาน

นานาประเทศในโลกปัจจุบัน ล้วนกำลังตระหนักและห่วงใยถึงการใช้พลังงานอย่างมีคุณค่า เพราะสถานการณ์พลังงานบนโลก ทั้งเรื่องของราคาน้ำมันที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือการคาดการณ์ถึงอนาคตของแหล่งพลังงานฟอสซิล ว่ากำลังถูกเผาผลาญให้หมดจากโลกนี้ไปอย่างรวดเร็ว หลายประเทศจึงลุกขึ้นมากำหนดกฎเกณฑ์ในการใช้พลังงาน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการปกป้องโลกใบนี้ของเรา

กฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ว่านั้น ถูกกำหนดอย่างชัดเจนให้เป็นกฎหมายระดับประเทศ ซึ่งมีหลายประเทศทีเดียว ที่มีกฎหมายเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานที่น่าหวั่นวิตกมาศึกษา เพื่อปรับใช้ให้เข้ากับประเทศไทยอยู่ไม่น้อย เรามาดูกันว่ากฎหมายต่างๆ ของแต่ละประเทศ มีเนื้อหาสาระที่น่าสนใจอย่างไรบ้าง

สิงคโปร์

เมื่อต้นเดือนเมษายนที่ผ่านมา รัฐสภาสิงคโปร์ได้ผ่านร่างกฎหมายอนุรักษ์พลังงานฉบับใหม่ โดยกฎหมายฉบับนี้ได้รวบรวมกฎหมายการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพเข้าไปด้วย โดยมีสาระสำคัญในการกำหนดให้ผู้ใช้พลังงานขนาดใหญ่ (ใช้ไฟฟ้าเกิน 15 กิโลวัตต์ต่อปี) ในภาคอุตสาหกรรมและภาคขนส่ง ต้องมีผู้จัดการด้านพลังงาน (Energy Manager) เพื่อทำหน้าที่วางแผน ติดตาม รายงานการใช้พลังงาน รวมถึงการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของกิจการ และทำแผนปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังนำมาตรฐานต่างๆ ด้านพลังงานเข้ามาอยู่ภายใต้กฎหมายนี้ เช่น Mandatory Energy Labeling Scheme (MELS), Minimum Energy Performance Standard และ Fuel Economy Labeling Scheme ซึ่งสิงคโปร์หวังให้กฎหมายฉบับนี้เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญด้านการจัดการพลังงานเพื่อนำสิงคโปร์ไปสู่ประเทศ Low-carbon ในอนาคต



เยอรมนี

ตั้งแต่วิกฤตการณ์น้ำมันในปี พ.ศ. 2516 ถือเป็นจุดหักเหที่ทำให้เยอรมนีหันมาให้ความสำคัญกับการผลักดันเรื่องพลังงานหมุนเวียนอย่างจริงจังมาตลอด กฎหมายสำคัญๆ ของประเทศนี้ก็มีทั้งกฎหมาย Renewable Energy Sources Act (EEG) ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 และปรับปรุงล่าสุดเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2553 โดยกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการเพิ่มการใช้พลังงานหมุนเวียนในการผลิตกระแสไฟฟ้า รวมทั้งส่งเสริมให้มีการลงทุนผลิตและป้อนกระแสไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนในรูปแบบต่างๆ ด้วยการให้ผลตอบแทนต่อหน่วยที่สูงกว่าปกติในช่วงเวลาที่กำหนด ทำให้ปริมาณการผลิตกระแสไฟฟ้าจากพลังงานหมุนเวียนของประเทศเพิ่มขึ้นจาก 30,000 ล้านกิโลวัตต์ต่อชั่วโมงในปี พ.ศ. 2542 เป็นกว่า 90,000 ล้านกิโลวัตต์ต่อชั่วโมงในปี พ.ศ. 2551

นอกจากนี้ยังมีกฎหมายอื่นๆ ที่สำคัญได้แก่ Act on the Promotion of Renewable Energies in the Heat Sector ที่มุ่งเพิ่มการใช้พลังงานหมุนเวียนในการผลิตความร้อน และ Biomass Action Plan ส่งเสริมการใช้เชื้อเพลิงชีวภาพ ซึ่งจะช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยการผลักดันการพัฒนาและใช้พลังงานหมุนเวียนของเยอรมนี เป็นการทำงานร่วมกันของหลายๆ หน่วยงาน ตั้งแต่กระทรวงสิ่งแวดล้อมฯ กระทรวงเกษตรฯ กระทรวงเศรษฐกิจและเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาและวิจัย และยังมีกระบวนการข้อมูลด้านพลังงานหมุนเวียนภายใต้ Working Group on Renewable Energies-Statistics (AGEE-Stat) อีกด้วย



เดนมาร์ก

เป็นอีกหนึ่งประเทศที่ออกมาประกาศเป้าหมายว่า จะใช้พลังงานลมเป็นแหล่งพลังงาน ไฟฟ้าให้ได้ถึง 50% ของประเทศ ในปี พ.ศ. 2563 และตั้งเป้าหมายจะลดปริมาณการปล่อยคาร์บอนลง 34% (เทียบกับปี พ.ศ. 2533) ทั้งยังกำหนดเป้าหมายที่จะลดการใช้พลังงานโดยรวมในปี พ.ศ. 2563 ลงอีก 12% (เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2549)

เดนมาร์กถือเป็นประเทศที่มีความก้าวหน้าในเรื่องพลังงานลมมานานแล้ว ในปี พ.ศ. 2553 เดนมาร์กมีสัดส่วนพลังงานลม 21% ของพลังงานทั้งหมดในประเทศ และถ้าคิดเป็นพลังงานลมต่อหัวแล้ว เดนมาร์กมีสัดส่วนพลังงานลมต่อประชากรมากเป็นอันดับหนึ่งของโลก และถ้าคิดรวมพลังงานสะอาด และพลังงานที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ (renewable energy) เดนมาร์กก็ถือเป็นอันดับ 8 ของโลก เป็นรองเพื่อนบ้านอย่างสวีเดน ฟินแลนด์ และประเทศในกลุ่มยุโรปตะวันออกอีกหลายประเทศ นั่นจึงแสดงให้เห็นว่าประเทศนี้มีจุดยืนชัดเจนมาก และมีความตั้งใจที่จะเป็นผู้นำของโลก ในการเปลี่ยนผ่านไปสู่การใช้พลังงานสะอาดในประเทศ เพื่อตอบโจทย์ในการแก้ปัญหาด้านราคาน้ำมันและถ่านหิน ที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในอนาคต ซึ่งแผนการลงทุนในพลังงานสะอาดของเดนมาร์กยังคงคาดว่าจะช่วยให้เกิดการจ้างงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย



ฟิลิปปินส์

ฟิลิปปินส์ก็เป็นอีกหนึ่งประเทศในอาเซียนที่มีแผนงานด้านพลังงานทดแทนอย่างชัดเจน โดยกำหนดแผนเพิ่มศักยภาพในการใช้พลังงานทดแทนขึ้นอีกเท่าตัวภายใน 20 ปี (ระหว่างปี พ.ศ. 2553 - 2573) และพยายามรักษาสถานะประเทศที่ผลิตพลังงานจากพลังงานความร้อนใต้พิภพมากที่สุดในโลก และพลังงานลมมากที่สุดเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ฟิลิปปินส์ได้ออกกฎหมายพลังงานหลายฉบับ ตั้งแต่กฎหมายพลังงานชีวภาพ (ปี พ.ศ. 2549) หรือ Biofuel Act 2006-RA 9367 โดยกำหนดรายละเอียดของการบังคับใช้กรอบเวลาการใช้ น้ำมันไบโอดีเซลและไบโอเอทานอล กำหนดสิทธิพิเศษทั้งด้านภาษีและการเงิน และอื่นๆ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการผลิตและบริโภคเชื้อเพลิงชีวภาพ นอกจากนี้ยังมีกฎหมายพลังงานทดแทน หรือ Renewable Energy Act 2008-RA 9513 ส่งเสริมการใช้พลังงานทดแทนเพื่อลดการพึ่งพาการใช้ น้ำมัน เพิ่มความสามารถในการพึ่งพาตนเองด้านพลังงาน โดยมีการกำหนดมาตรการและสิทธิพิเศษต่างๆ ในการส่งเสริมอุตสาหกรรมพลังงานทดแทนในฟิลิปปินส์ การกำหนดกรอบเวลารายกเว้นภาษี การขอคืนภาษีสำหรับนักลงทุนและเกษตรกรที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมพลังงานทดแทน การกำหนดปริมาณพลังงานทดแทนขั้นต่ำที่ใช้ในการผลิตกระแสไฟฟ้าของประเทศ กำหนดราคาและแผนการสนับสนุนด้านการตลาดต่อกระแสไฟฟ้าที่ผลิตจากพลังงานทดแทน

ไทย

สำหรับประเทศไทยมีกฎหมายเกี่ยวกับการอนุรักษ์พลังงานเช่นกัน โดยพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์พลังงานฉบับแรก คือ “พระราชบัญญัติการส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน พ.ศ. 2535” และได้ออกพระราชกฤษฎีกาและกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์พลังงานตามมาอีก ได้แก่ พระราชกฤษฎีกากำหนดอาคารควบคุม พ.ศ. 2538 และกฎกระทรวงว่าด้วยกำหนดมาตรฐาน หลักเกณฑ์ และวิธีการอนุรักษ์พลังงานในอาคารควบคุม พระราชกฤษฎีกากำหนดโรงงานควบคุม พ.ศ. 2540 เป็นต้น

การกำหนดกฎเกณฑ์ต่างๆ เพื่อการใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าของนานาประเทศนั้น แม้จะเป็นแนวทางสำคัญในการช่วยปกป้องให้โลกใบนี้ยังคงมีพลังงานใช้ต่อไปได้อย่างยาวนานแล้ว สิ่งสำคัญที่สุดนอกเหนือจากกฎหมายทุกฉบับคือ จิตสำนึกที่ดีของทุกคนบนโลกในการใช้พลังงาน ทั้งการช่วยประหยัด หรือการส่งเสริมการใช้พลังงานทดแทนและพลังงานสะอาดในหลากหลายรูปแบบ น่าจะเป็นแนวทางที่จำเป็นที่สุดสำหรับทุกวันนี้

Petroleum Reserves

บ่อยครั้งก็จะมี การพูดถึงปริมาณสำรองของก๊าซธรรมชาติในอ่าวไทย ซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด ทำให้ปัจจุบันนี้เราจำเป็นต้องนำเข้า LNG จากต่างประเทศ happiness จึงขอนำรายละเอียดของปริมาณสำรองชนิดต่างๆ มาเล่าให้ฟังกัน

ปริมาณสำรองปิโตรเลียม (Petroleum Reserves)

คือปริมาณปิโตรเลียมที่สามารถผลิตได้ในเชิงพาณิชย์ ณ วันที่กำหนดใดๆ ภายใต้เงื่อนไขสถานะเศรษฐกิจและวิธีการผลิตในปัจจุบัน รวมถึงกฎระเบียบของรัฐ โดยสามารถแบ่งประเภทปริมาณสำรองตามระดับของความเชื่อมั่น (Degree of Uncertainty) ซึ่งขึ้นกับข้อมูลทางธรณีวิทยาและวิศวกรรม ณ วันที่ทำการประเมินผล และแปลผลข้อมูลโดยอ้างอิงตามมาตรฐานของ SPE (Society of Petroleum Engineering), AAPG (American Association of Petroleum Congress) สามารถจำแนกชนิดของปริมาณสำรองออกได้ ดังต่อไปนี้

ปริมาณสำรองปิโตรเลียมที่พิสูจน์แล้ว (Proven Reserves/Proved Reserves: P1)

ปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว (Proved Reserves) เป็นปริมาณของปิโตรเลียมที่สามารถผลิตในเชิงพาณิชย์ ณ วันที่กำหนดใดๆ โดยมีความแน่นอนสูง ภายใต้เงื่อนไขสถานะเศรษฐกิจและวิธีการผลิตในปัจจุบัน รวมถึงกฎระเบียบของรัฐ ซึ่งสามารถแบ่งย่อยเป็น 2 ประเภทคือ

1. ปริมาณสำรองพิสูจน์แล้วและพัฒนาแล้ว (Proved Developed)

เป็นปริมาณสำรองที่คาดว่าจะนำขึ้นมาได้จากหลุมปิโตรเลียม สามารถแบ่งย่อยเป็น

- ปริมาณสำรองที่พัฒนาแล้วและกำลังผลิต (Proved Developed Producing) เป็นปริมาณสำรองที่คาดว่าจะนำขึ้นมาได้จากชั้นที่มีการเปิดผลิตและกำลังผลิตอยู่ รวมถึงปริมาณสำรองส่วนที่ได้จากเทคนิคการเพิ่มกำลังผลิต (Improved Recovery) ที่ดำเนินการแล้ว
- ปริมาณสำรองที่พัฒนาแล้วแต่ยังไม่ผลิต (Proved Developed Non-Producing) สามารถแบ่งเป็น

1) ปริมาณสำรองที่หยุดผลิต (Shut-In) คือ ปริมาณสำรองที่คาดว่าจะสามารถนำขึ้นมาได้จากเงื่อนไขการผลิต ดังต่อไปนี้

- 1.1 ชั้นที่เตรียมการผลิตแล้วแต่ยังไม่เริ่มทำการผลิต ณ วันประเมินปริมาณสำรอง
- 1.2 หลุมที่หยุดผลิตเพราะสภาวะการร่นตลาดหรือรอการเชื่อมต่อปิโตรเลียม
- 1.3 หลุมที่มีปัญหาการผลิต (Mechanical Problems)

2) ปริมาณสำรองหลังท่อ (Behind-Pipe) คือ ปริมาณสำรองที่คาดว่าจะผลิตได้จากหลุมที่มีอยู่ แต่ต้องทำการเตรียมการผลิต (Completion) เพิ่มเติมก่อนเริ่มผลิต

2. ปริมาณสำรองพิสูจน์แล้วแต่รอการพัฒนา (Proved Undeveloped)

เป็นปริมาณสำรองที่คาดว่าจะนำขึ้นมาได้จากหลุมปิโตรเลียมที่มีเงื่อนไข ดังนี้

- 1) จากหลุมผลิตใหม่ในบริเวณที่ยังไม่มีหลุมผลิต
- 2) จากการเจาะหลุมเดิมให้ลึกลงไปสู่ชั้นกักเก็บที่แตกต่างจากเดิม
- 3) ค่าใช้จ่ายสูงเพื่อเตรียมการผลิตใหม่ในหลุมเดิม การติดตั้งอุปกรณ์เพื่อการผลิต หรือการขนส่งปิโตรเลียม

โดยมีเงื่อนไขในการกำหนดว่าปริมาณสำรองปิโตรเลียมที่ค้นพบนั้น เป็นปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้ว คือ ผ่านการคำนวณปริมาณสำรองจากข้อมูลด้านธรณีวิทยา วิศวกรรม และ เศรษฐศาสตร์ จนมีความมั่นใจว่าจะมีความสามารถนำปริมาณสำรองขึ้นมาใช้ได้ โดยมีความน่าจะเป็นอย่างน้อยร้อยละ 90 (P90) ว่าสามารถผลิตมากกว่าหรือเท่ากับปริมาณที่คำนวณได้

ปริมาณสำรองที่ผลิตได้โดยเทคโนโลยีการเพิ่มกำลังผลิต (Improved Recovery) ชนิดต่างๆ เช่น การอัดน้ำไปไล่ปิโตรเลียม (Water Flooding) จะสามารถกำหนดให้เป็นปริมาณสำรองที่พิสูจน์แล้วได้ ถ้าโครงการนำร่องที่ใช้เทคนิคดังกล่าวให้ผลผลิตที่น่าสนใจจากชั้นหินกักเก็บ หรือมีโปรแกรมที่ผลลัพธ์สนับสนุนการวิเคราะห์ของโครงการดังกล่าวได้

ปริมาณสำรองยังไม่ได้พิสูจน์ (Unproved Reserves)

ปริมาณสำรองที่ข้อมูลทางธรณีวิทยาและวิศวกรรม คล้ายคลึงกับปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว แต่มีความไม่แน่นอนในเรื่องของเทคนิค สัญญา สภาวะเศรษฐกิจ กฎระเบียบ และกฎหมาย จึงทำให้ไม่สามารถกำหนดเป็นปริมาณสำรองพิสูจน์แล้วได้ โดยปริมาณสำรองยังไม่ได้พิสูจน์ อาจประเมินได้จากการคาดการณ์ สภาวะเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปในอนาคต โดยมีสมมติฐานของการพัฒนาเทคโนโลยีหรือมีสภาวะเศรษฐกิจดีขึ้น โดยสามารถแบ่งเป็น

ปริมาณสำรองที่คาดว่าจะพบ (Probable Reserves: P2)

คือปริมาณสำรองที่ยังไม่ได้พิสูจน์ แต่มีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถผลิตได้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลธรณีวิทยาและวิศวกรรม แต่อาจเกิดจากข้อมูลใต้พื้น (Subsurface) ไม่เพียงพอที่จะระบุให้เป็นปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว โดยมีความน่าจะเป็นไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ว่าจะได้ผลผลิตรวมมากกว่าหรือเท่ากับปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว รวมกับปริมาณสำรองที่คาดว่าจะพบ (P50 >= P1+P2)

ปริมาณสำรองที่น่าจะพบ (Possible Reserve: P3)

คือปริมาณสำรองที่ยังไม่ได้พิสูจน์ แต่มีความเป็นไปได้ว่าจะสามารถจะผลิตได้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลธรณีวิทยาและวิศวกรรม แต่ไม่สามารถผลิตในเชิงพาณิชย์ภายใต้เงื่อนไขปัจจุบันได้ โดยมีความน่าจะเป็นไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ว่าจะได้ผลผลิตรวมมากกว่าหรือเท่ากับปริมาณสำรองพิสูจน์แล้ว รวมกับปริมาณสำรองที่คาดว่าจะพบและรวมกับปริมาณสำรองที่น่าจะพบ (P10 >= P1+P2+P3)

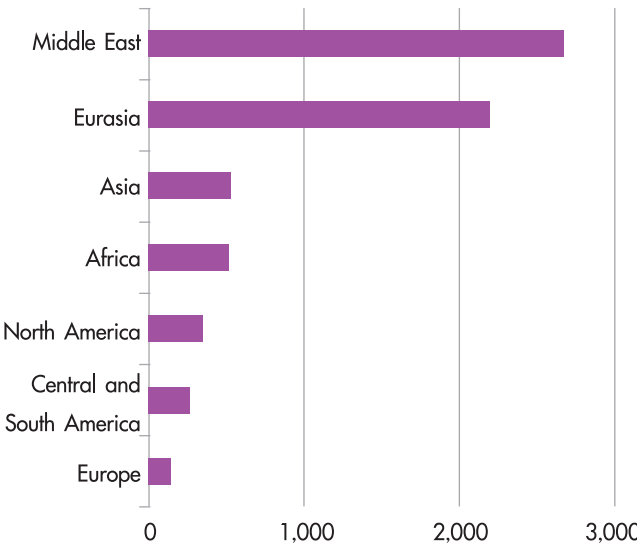
ปริมาณสำรองปิโตรเลียม 2554

ปริมาณสำรองปิโตรเลียมของประเทศไทยรวมทั้งพื้นที่พัฒนาร่วมไทย - มาเลเซีย ณ สิ้นปี 2554

ปริมาณสำรอง 2554	พิสูจน์แล้ว	ยังไม่ได้พิสูจน์	
		Probable Reserve	Possible Reserve
ก๊าซธรรมชาติ (ล้าน ลบ. ฟุต)	10,060	10,793	6,569

ที่มา : www.dmf.go.th

World Gas Reserves
Total - 6,675 TCE



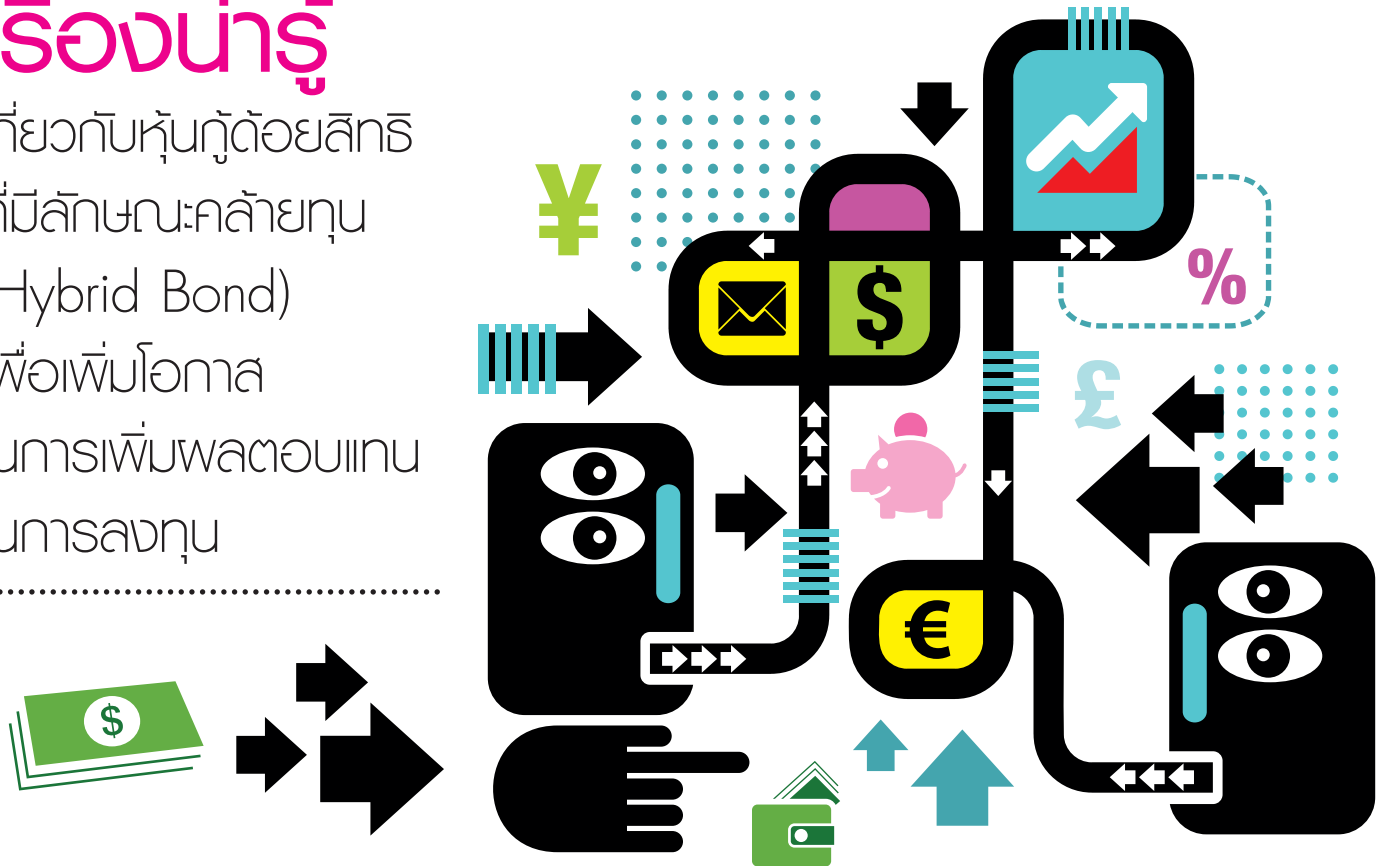
ที่มา : BP Statistical Review of World Energy Outlook 2011

Top 10 Natural Gas - Proved Reserves (cubic meters)

1 Russia	47,570,000,805,888	
2 Iran	29,609,999,466,496	
3 Qatar	25,469,999,120,384	
4 Turkmenistan	7,503,999,962,272	
5 Saudi Arabia	7,460,999,921,664	
6 United States	6,927,999,827,968	
7 United Arab Emirates	6,071,000,236,032	
8 Nigeria	5,246,000,037,888	
9 Venezuela	4,982,999,875,584	
10 Algeria	4,502,000,238,592	

เรื่อนำรู้

เกี่ยวกับหุ้นกู้ด้อยสิทธิ
ที่มีลักษณะคล้ายทุน
(Hybrid Bond)
เพื่อเพิ่มโอกาส
ในการเพิ่มผลตอบแทน
ในการลงทุน



หุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond) คืออะไร?

ตามคำนิยามของสมาคมตลาดตราสารหนี้ไทย หุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond) หมายถึง ตราสารที่มีลักษณะของตราสารอยู่ระหว่างตราสารหนี้และตราสารทุน กล่าวคือ เป็นตราสารหนี้ระยะยาวที่คุณลักษณะคล้ายตราสารทุน ซึ่งในกรณีนี้คือ ผู้ออกหุ้นกู้สามารถเลื่อนการชำระดอกเบี้ยออกไปได้ (Coupon Deferral) และไม่มีกำหนดไถ่ถอนหุ้นกู้เพื่อชำระคืนเงินต้น (Perpetual)

ปกติแล้วตราสาร Hybrid Bond นี้ จะมีระดับความเสี่ยงสูงกว่าตราสารหนี้ด้อยสิทธิระยะยาว โดยมีสิทธิได้รับชำระหนี้ที่อยู่ในลำดับหลังจากตราสารหนี้ด้อยสิทธิระยะยาวแต่ก่อนหุ้นสามัญ

คุณลักษณะที่สำคัญของหุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond)

- 1) หนี้ด้อยสิทธิ (Subordinated Debt) คือ มูลหนี้ที่มีลำดับชั้นในการได้รับชำระหนี้ด้อยกว่ามูลหนี้ที่ไม่ด้อยสิทธิอื่นๆ โดยปกติจะได้รับชำระหนี้หลังจากเจ้าหนี้ประเภทอื่นๆ และจะได้รับชำระหนี้เป็นลำดับสุดท้ายแต่ก่อนผู้ถือหุ้นทุนเท่านั้น
- 2) อายุของหุ้นกู้ปกติมักจะไม่มีการกำหนดไถ่ถอน (Perpetual) หรือถ้ามีก็จะมีระยะเวลายาว โดยตราสารหนี้ชนิดนี้จะไม่ระบุวันครบกำหนดไถ่ถอนของตราสาร (หุ้นกู้ไม่มีอายุ) และมักจะให้สิทธิผู้ออกสามารถไถ่ถอนก่อนกำหนด (Call Option) ตามที่ได้ระบุไว้ในข้อกำหนดสิทธิของตราสารนั้นๆ
- 3) การเลื่อนการชำระดอกเบี้ย (Coupon Deferral) ปกติแล้วเป็นสิทธิของผู้ออกตราสารที่จะเลื่อนการชำระดอกเบี้ยออกไป โดยดอกเบี้ยนั้นอาจจะเป็นแบบสะสม (Cumulative) หรือแบบไม่สะสม (Non-Cumulative) ก็ได้ โดยการเลื่อนการชำระของดอกเบี้ยมักจะไม่มี การคิดดอกเบี้ยบนดอกเบี้ยที่เลื่อนไป

การจัดอันดับความเสี่ยงของหุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond) จาก Thai BMA

หุ้นกู้ Hybrid Bond นี้ ได้รับการจัดระดับความเสี่ยงเท่ากับ 5 จากการจัดระดับความเสี่ยงตามมาตรฐานของ Thai BMA ซึ่งจัดว่ามีความเสี่ยงสูงกว่าหุ้นกู้อื่นๆ ที่ทั่วไปที่จะมีระดับความเสี่ยง 2-4 จากเกณฑ์ความเสี่ยง 8 ระดับ

1 - เสี่ยงต่ำ	2 ถึง 4 เสี่ยงปานกลางค่อนข้างต่ำ	5 เสี่ยงปานกลางค่อนข้างสูง	6 ถึง 7 เสี่ยงสูง	8 - เสี่ยงสูงมาก
---------------	----------------------------------	----------------------------	-------------------	------------------

นักลงทุนต้องศึกษาและทำความเข้าใจก่อนตัดสินใจลงทุน

สำหรับนักลงทุนที่สนใจลงทุนในหุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond) จะต้องศึกษาและทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงผลตอบแทนและความเสี่ยงที่เกิดจากการลงทุน เช่น

- ไม่มีกำหนดไถ่ถอนที่แน่นอน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลงทุนระยะยาว
 - เนื่องจากผู้ลงทุนจะต้องถือหุ้นกู้ไปจนกว่าผู้ออกหุ้นกู้เลิกกิจการหรือขอไถ่ถอนหุ้นกู้ก่อนกำหนด ซึ่งอาจจะเป็น 10 ปี 20 ปี 30 ปี หรือมากกว่านั้น
 - การเลื่อนชำระดอกเบี้ย
 - ผู้ออกหุ้นกู้มีสิทธิที่จะเลื่อนการชำระดอกเบี้ย โดยดอกเบี้ยค้างชำระอาจจะสะสม หรือไม่สะสมก็ได้
 - สิทธิในการรับชำระหนี้ต่ำกว่าเจ้าหนี้อื่นๆ ของบริษัท
 - เนื่องจากเป็นหุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุนในกรณีที่ผู้ออกตราสารล้มละลาย ผู้ลงทุนในหุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุนได้สิทธิในการชำระหนี้คืนเป็นอันดับรองจากตราสารหนี้อื่นๆ
 - อาจไม่มีสภาพคล่อง
 - เนื่องจากเป็นตราสารชนิดใหม่ทำให้อาจจะไม่มีผู้ต้องการซื้อหรือผู้ต้องการขาย ซึ่งอาจทำให้หุ้นกู้ไม่สามารถเปลี่ยนมือในตลาดรองได้
- ดังนั้น การลงทุนในตราสารหนี้ Hybrid Bond ใดๆ ผู้ลงทุนควรจะต้องพิจารณาถึงผลตอบแทนที่สูงขึ้นเพื่อให้สามารถชดเชยกับคุณลักษณะของความเสี่ยงต่างๆ ที่กล่าวแล้ว เพิ่มเติมจากการวิเคราะห์และพิจารณาความมั่นคงและความสามารถในการชำระคืนเงินต้นและดอกเบี้ยของผู้ออกตราสารหนี้

ตัวอย่างการออกตราสารหนี้ลักษณะคล้ายทุน (Hybrid Bond) ของ ปตท.สพ. เมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2555



โอกาสสำคัญของการออมระยะยาวแนวคิดใหม่

หุ้นกู้ด้อยสิทธิที่มีลักษณะคล้ายทุนของ บมจ. ปตท.สำรวจและผลิตปิโตรเลียม (ปตท.สผ.)
อันดับความน่าเชื่อถือของ ปตท.สผ. AAA และของหุ้นกู้ AA โดยบริษัท ทริสเรตติ้ง จำกัด

จ่ายดอกเบี้ยทุก 3 เดือน

อัตราดอกเบี้ย

ปี 1-10	ปี 11-30	ปี 31-60	ปี 61 เป็นต้นไป
5.85%	6.10%	6.85%	7.85%

ผู้ออกหุ้นกู้มีสิทธิได้คะแนนสูงสุดโดยอัตโนมัติจากกรมกักเกณฑ์ 10 ปี หรือตามเงื่อนไขที่กำหนดในข้อกำหนดสิทธิของหุ้นกู้

ผู้ออกหุ้นกู้มีสิทธิและผูกพันที่จะเสนอการชำระดอกเบี้ยไม่จำกัดจำนวนครั้ง เสนอชำระหน่วยละ 1,000 บาท จดรับค่า 100,000 บาท

ติดต่อขอรับหนังสือชี้ชวนและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ ตั้งแต่วันที่ 11 มิถุนายน 2555 ที่

ธนาคารกสิกรไทย

ธนาคารกรุงไทย

ธนาคารออมสิน

SCB

โทร. 02-888-8888

โทร. 1551

โทร. 02-777-7777

คำเตือน: การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลในหนังสือชี้ชวนและหนังสือชี้ชวน
หมายเหตุ: อัตราดอกเบี้ยและระยะเวลาการจ่ายดอกเบี้ยอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไข



ตะวันตกล้อยหลังมหาเจดีย์แห่งศรีธรา



หนึ่งในประเทศทางแถบ
อุษาคเนย์ที่อยู่ในความสนใจ
ของชาวโลกมากที่สุดเวลานี้
คงหนีไม่พ้นสาธารณรัฐ
แห่งสหภาพพม่า ซึ่งกำลัง
ปฏิรูปประเทศครั้งใหญ่ เปลี่ยน
ท่าทีจากประเทศที่ปกครอง
โดยเผด็จการทหารเป็นประเทศ
ที่มีความเป็นประชาธิปไตย
มากยิ่งขึ้น ยืนยันได้จากการยอม
ให้มีการเลือกตั้งทั่วประเทศ
จนกระทั่งนางอองซาน ซู จี
ผู้นำพรรคสันนิบาตแห่งชาติ
เพื่อประชาธิปไตย ชนะเลือกตั้ง
เข้าทำหน้าที่สมาชิกสภาผู้แทน
ราษฎรในรัฐสภาพม่า



Winds of change in Myanmar พม่าความหวังใหม่



เรียงจากซ้ายไปขวา :
สาวพม่าวัยนักศึกษา,
ทานาคา บนใบหน้าแบบมีชาติ
เดียวในโลก, ปลาสดๆ จากกลุ่มน้ำ
อิสระวัด, บุพแห่งศรัทธา

USSYAKA ศีต

ทางการเมือง ดีเช่นนี้ ส่งผลดีต่อการท่องเที่ยวพม่าอย่างมาก คาดกันว่ากฎข้อห้ามเข้มงวดต่างๆ สำหรับชาวต่างชาติที่เคยเป็นมา คงจะได้รับการผ่อนปรน จนเป็นที่คาดการณ์กันว่า ปีนี้จะมีชาวโลกเข้าไปเที่ยวพม่ากันอย่างล้นหลาม ในเชิงการท่องเที่ยวพม่าเป็นดินแดนที่ยังคงมนต์ขลัง ร่ำรวยด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ผู้คนยิ้มแย้มเป็นมิตร และมั่งคั่งไปด้วยโบราณสถานอายุหลายศตวรรษ

สำหรับคนไทยผู้เป็นทั้งเพื่อนบ้านเรือนเคียงและอริราชศัตรูในหน้าประวัติศาสตร์ ถ้าได้ไปเยือนพม่าสักครั้ง จะพบว่าบรรยากาศอันน่าทึ่งวิไลที่จางหายไปจากบ้านเราไปนานหลายสิบปีแล้ว ยังคงพบเห็นได้ที่นี้ ใครจะเรียกว่าเป็นความล้ำหลัง นี่ละคือ มนต์เสน่ห์ทางการท่องเที่ยวอันสำคัญแน่นอนว่า เมื่อพม่าเปิดประเทศยอมรับความเจริญจากโลกภายนอกมากยิ่งขึ้น ในอนาคตบรรยากาศอันน่าทึ่งวิไลเช่นนี้คงจะค่อยๆ จางหายไปกับความรู้สึกวิไลซ์ที่เพิ่มขึ้นเป็นแน่

เส้นทางนักท่องเที่ยวที่อยากแนะนำสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยไป คือ บรรดาหัวเมืองสำคัญๆ ที่เคยเป็นเมืองหลวงเก่าของพม่ามาก่อน ซึ่งก็ได้แก่ ย่างกุ้ง พุกาม และมันตะเลย์

ย่างกุ้งนั้นเป็นอดีตเมืองหลวงที่มีอายุน้อยที่สุด เพิ่งเปลี่ยนสถานะภาพไปเมื่อปี พ.ศ. 2548 นี้เอง อย่างไรก็ตามสถานะความเป็นเมืองศูนย์กลางเศรษฐกิจของประเทศก็ยังคงอยู่ และถือเป็นเมืองหน้าด่านหรือหน้าบ้านต้อนรับแขกผู้มาเยือนจากทั่วทุกมุมโลก น่าแปลกที่นักท่องเที่ยวไม่ค่อยให้ความสำคัญกับย่างกุ้งเท่าไร ทั้งที่จริงๆ แล้วย่างกุ้งมีอะไรให้เที่ยวชมมากมาย ก็เหมือนกรุงเทพมหานครของเรานั่นแหละครับ ดูนวนายสืบสนตามประสาเมืองใหญ่ แต่ก็มิอะไรมากมายให้เดินชอกช้ำเที่ยวได้เป็นวันๆ แค่นั่งจิบชาจากแพชมภาพชีวิตของผู้คนในตลาดเช้าย่านใจกลางเมืองก็น่าตื่นตาแล้ว หรือเลือกเดินตลาดขายสินค้าพื้นเมืองอย่างตลาดสกอตหรือตลาดโบชก ออง ซานก็น่าสนใจไม่น้อย เพราะแวดล้อมด้วยตึกเก่า

ทรงยุโรป มรดกความเป็นอาณานิคมอังกฤษที่ยังคงความงดงามทางสถาปัตยกรรม

และสถานที่ที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดคือ พระมหาเจดีย์ชเวดากอง ศาสนสถานสำคัญยิ่งของพม่า ที่เป็นแหล่งรวมพลังศรัทธาและวัตถุล้ำค่าสารพัด ตลอดระยะเวลากว่า 2,000 ปีที่ก่อสร้างมา องค์มหาเจดีย์ที่มีความสูงราว 326 ฟุตนี้ เชื่อกันว่าเคลือบไว้ด้วยแผ่นทองคำแท้ที่มีน้ำหนักรวมกันถึง 60 ตัน ประดับประดาด้วยกิงส์ดาลทำด้วยทองคำและเงินแท้ 1,485 ชิน เพชร 5,448 เม็ด และทับทิม 2,317 เม็ด ถ้าวรวมเพชรนิลจินดาไว้ทั้งหมดแล้วก็น่าจะมหาศาล นับได้ว่าแสนชิ้นเลยทีเดียว

เวลาที่เหมาะจะเข้าชม คือ ตอนเช้าๆ และช่วงบ่ายแก่ๆ จนถึงค่ำ เพราะเวลากลางวัน โดยเฉพาะวันที่แดดเปรี้ยงนั้น ลานพื้นหินอ่อนจะร้อนจี๋จนเท้าแทบพอง จากย่างกุ้งต่อไปยังพุกามอดีตราชธานีเก่า ซึ่งเป็นอาณาจักรโบราณเป็นต้นกำเนิดระบอบราชวงศ์ของพม่า ในระหว่างช่วงปี พ.ศ. 1587-1830 มีกษัตริย์ขึ้นปกครองทั้งสิ้น 11 พระองค์ ตลอดระยะเวลายาวนาน 243 ปี ก่อนจะถึงการล่มสลายโดยกองทัพมองโกลซึ่งเป็นผู้รุกราน

แม้จะมีความเป็นมาเก่าแก่และใช้เวลาบินจากย่างกุ้งไปยังพุกามเพียงแค่ชั่วโมงเดียว แต่สภาพเมืองโบราณที่ยังหลงเหลือ ณ วันนี้ก็ยังคงโครงสร้างไว้ได้อย่างน่าทึ่ง โดยเฉพาะซากวิหารและสถูปเจดีย์นั้นยังคงเหลืออยู่นับได้ กว่า 2,000 แห่ง แม้จะเกิดแผ่นดินไหวหลายครั้งและถูกแม่น้ำอิระวดีกัดเซาะตลอดระยะเวลานับ 1,000 ปีที่ผ่านมา

แหล่งโบราณที่เป็นศาสนสถานสำคัญในเมืองพุกามที่ต้องแวะเข้าไปชมสักการะ ได้แก่ พระเจดีย์ชเวดิกอง เจดีย์เก่าแก่ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 900 ปี ภายในเชื่อว่าประดิษฐาน พระบรมสารีริกธาตุ จากพระสรีระหลายส่วน ตลอดจนพระเขี้ยวแก้วของพระเจ้าอโนรธา ซึ่งเป็นกษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของอาณาจักรพุกาม

วิหารธรรมมายนจี เป็นเจดีย์ที่กว้างที่สุดเรียงอิฐสวยที่สุด สร้างโดยพระเจ้านราฐุ โอรสของพระเจ้าอลองสิกข์ ว่ากันว่าพระองค์เสด็จ

ทรงงานก่ออิฐทุกวัน ถ้าพบช่างเรียงอิฐไม่สนิท จนน้ำเซซึมลอดเข้าไปได้ ช่างคนนั้นจะถูกนำไปตัดมือ ด้วยความโหดเหี้ยมของผู้ปกครองพุกาม ซึ่งตามตำนานเล่าว่าได้ก่ออุทกกรรมไว้มากมาย ทำยที่สุดเจดีย์แห่งนี้จึงสร้างไม่เสร็จ คือไม่มียอดภายในเจดีย์ ยังคงบรรยากาศอึมครึมมาถึงทุกวันนี้

วัดอานันทวิหาร จุดสำคัญอีกแห่งที่ไม่น่าพลาดด้วยประการทั้งปวง เพราะเลื่องลือว่าเป็นวัดที่งดงามที่สุดในพุกาม จนได้รับการยกย่องว่าเป็น “เพชรน้ำเอกของพุทธศิลป์สกุลช่างพุกาม” สร้างในสมัยพระเจ้าจันสิตตา แต่ก่อนเดิมยอดพระเจดีย์ยังเป็นสีขาวเหมือนกับพระเจดีย์องค์อื่นๆ ในละแวกเดียวกัน แต่รัฐบาลพม่าได้เข้าบูรณะปฏิสังขรณ์ด้วยการทาสีทองอร่ามทับในปี พ.ศ. 2533 เพื่อสมโภชวาระครบรอบ 900 ปี

การเที่ยวชมภาพเมืองเก่าพุกามให้เต็มตาได้ บรรยากาศย้อนเวลานั้น มีให้เลือกหลายวิธีด้วยกัน ทั้งแบบวิวเทียมเกรียนและขึ้นบอลลูนลอยฟ้า แต่ที่นักท่องเที่ยวนิยมกันที่สุด คือการไต่ขึ้นไปชมบนระเบียงเจดีย์ชเวดาดอน ในช่วงเย็นก่อนอาทิตย์จะลาขอบฟ้า ระเบียงทั้ง 5 ชั้นของมหาเจดีย์องค์นี้จะเนืองแน่นไปด้วยนักท่องเที่ยวที่ถูกสะกดด้วยภาพอาณาจักรโบราณท่ามกลางหมอกแม่ไม้ จนได้ฉายาว่า ดินแดนแห่งทะเลเจดีย์

ปิดท้ายรายการทัวร์พม่าที่มณฑลพะโล่ อดีตราชธานีสุดท้ายของราชวงศ์พม่า ก่อนตกเป็นเมืองขึ้นของเครือจักรภพอังกฤษในปี พ.ศ. 2367

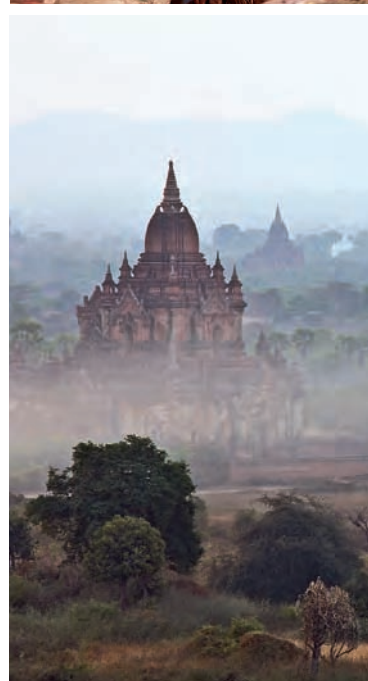


เมืองมณฑลพะโล่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 2 รองจากย่างกุ้ง ด้วยประชากรกว่า 6,442,000 คน ย่านกลางเมืองจึงค่อนข้างจอแจตามประสาเมืองใหญ่ ไม่สงบเงียบเหมือนพุกาม

จุดไฮไลต์ของที่นี่คือ พระราชวังมณฑลพะโล่ อดีตที่ประทับของพระเจ้าสีป่อ กษัตริย์องค์สุดท้ายแห่งราชวงศ์คองพญา และเป็นกษัตริย์องค์สุดท้ายของพม่า ก่อนเสียเอกราชให้เครือจักรภพอังกฤษ เคยเป็นที่เลื่องลือว่า เป็นพระราชวังก่อสร้างด้วยไม้สักที่วิจิตรงดงามที่สุดแห่งหนึ่งในเอเชีย ทว่าระหว่างสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้ถูกเครื่องบินฝ่ายสัมพันธมิตรของอังกฤษทิ้งระเบิดลงใจกลางเขตพระราชฐาน หวังจะโจมตีกองกำลังญี่ปุ่นที่เข้าไปซุ่มงุมกำลัง ยังผลให้พระราชวังเดิมเกิดไฟลุกเผาผลาญจนวายวอด เหลือเหลือเพียงแค่อัมปราการและคูน้ำรอบพระราชวังเท่านั้น

พระราชวังหลังคา 7 ชั้น ที่ให้นักท่องเที่ยวเข้าชมวันนี้ จึงเป็นวังไม้สักที่ทางการพม่าสร้างขึ้นทดแทนในภายหลัง แต่ความงดงามในเชิงสถาปัตยกรรมก็ไม่ได้ลดทอนลงไปจากเดิมมากนัก เพราะได้สร้างขึ้นอย่างประณีต โดยอาศัยแบบโมเดลที่ชาวอังกฤษเคยเก็บบันทึกเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์เอาไว้

หลังจากเดินเที่ยวชมวังจนหน้าใจแล้ว ก็ได้เวลาเสริมมงคลชีวิตด้วยการแวะนมัสการ พระมหาหมั่มนุหรือพระมหาเมี่ยมนุ ญ พระเจดีย์มหาหมั่มนุ อยู่ห่างจากย่านใจกลางเมืองมณฑลพะโล่ไปทางทิศใต้ราว 3 กม. พระพุทธรูปทองคำทรงเครื่องกษัตริย์องค์นี้ เป็นพระคู่บ้านคู่เมืองที่มี



ความสำคัญที่สุดในพม่า เปรียบได้กับพระแก้วมรกตของสยามประเทศ อิงตามประวัติที่เล่าสืบกันมาว่า พระเจ้ากรุงยะไข่ทรงหล่อขึ้นที่เมืองสุธรรมวดี ตั้งแต่ปีพ.ศ. 689 ก็นับว่าเป็นพระพุทธรูปโบราณที่มีอายุร่วม 2 พันปีเลยทีเดียว

พระมหามัยมุนีเป็นพระพุทธรูปที่มีพระพักตร์อิมเอบเป็นประกายแวววาวน่าศรัทธาอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นผลจากความเชื่อว่าพระพุทธรูปองค์นี้มีลมหายใจ ทุกๆ เช้ามีดะหว่าง 4.00 น.-4.30 น. จะมีพิธีล้างพระพักตร์ให้องค์พระ เฉกเดียวกับคนที่ต้องล้างหน้าแปรงฟันทุกเช้า โดยมีพระทำหน้าที่ล้างพระพักตร์และขัดสีบริเวณพระโอษฐ์ จนสะอาดผุดผ่อง จากนั้นใช้ผ้าขนหนูเช็ดให้แห้งเพื่อให้เนื้อทองสัมฤทธิ์ดูสุกเปล่งปลั่งเป็นเงางามอยู่เสมอ ใครที่อยากชมพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์นี้ คงต้องตื่นมาฝึกปลูกเตรียมไว้ล่วงหน้า รับรองว่าจะได้สัมผัสกับบรรยากาศอันศักดิ์สิทธิ์ น่าตื่นตา และอิมบุญอย่างแน่นอน ในวันที่ท้องฟ้าสดใส

ต้องปิดทริปท้ายวันกันที่ทะเลสาบตองตะมานในเมืองอมรปุระ ออกไปทางตอนใต้มันทะเลย์ราว 10 กม. ที่นั่นจะมีมมตะวันตกดินสวยๆ ให้ถ่ายภาพเป็นที่ระลึกกันจนหน้าใจไปถึงแล้ว จะเลือกวิธีเดินเรื่อยๆ ชมทิวทัศน์สองฟากข้างสะพานอุเบ็ง สะพานสร้างด้วยไม้สักที่ยาวที่สุดในโลกไปตลอดระยะทางร่วม 2 กม. จนสุดที่เจดีย์เจ๊าต่อจี หรือจะเลือกวิธีนั่งเรือล่องทะเลสาบชมภาพทิวประมงได้แสงสีทอง หรือเก็บภาพผู้คนเดินบนสะพานกลับบ้านภายใต้ดวงตะวันที่กำลังลาลับขอบฟ้า ก็คงได้สัมผัสถึงภาพอันงดงามแห่งบรรยากาศและวิถีชีวิตผู้คนที่ยังคงไว้ซึ่งความเรียบง่ายราวกับภาพถ่ายจากศตวรรษที่แล้ว รับรองเลยว่านี่คือภาพที่จะประทับอยู่ในความทรงจำอันงดงามของคุณไปอีกนานแสนนานเลยทีเดียว...

เรียงจากซ้ายไปขวา :

อีกทางเลือกอันแสนโรแมนติกในการเที่ยวชมดินแดนแห่งทะเลเจดีย์, พระมหาธาตุเจดีย์ชเวสิกองที่พุกามนั้น เลื่องลือว่าศักดิ์สิทธิ์และงดงามที่สุดแห่งหนึ่งของพม่า, งานฝีมือสลัฟพม่าอันเป็นเอกลักษณ์, วิถีเมืองโบราณพุกามที่ใครๆ ต่างขนานนามว่า ทะเลเจดีย์

ข้อมูลการเดินทาง

ขอวีซ่า

นักท่องเที่ยวไทยต้องเสียค่าธรรมเนียมในการขอวีซ่าเข้าพม่าคนละ 810 บาท ติดต่อทำได้ ที่ สำนักงานเพื่อการยื่นขอวีซ่าสถานทูตพม่า ประจำประเทศไทย : 132 ถ.สาทรเหนือ กรุงเทพฯ 10500 โทร. 0-2233-2237, 0-2233-7250, 0-2233-4478, 0-2236-6898

▶ เวลายื่นวีซ่า จันทร์-ศุกร์ 08:30 น.-11:30 น.

▶ เวลารับเล่มวีซ่า จันทร์-ศุกร์ 11:00 น.-12:00 น. และ 15:00 น.-16:00 น.

เดินทางโดยเครื่องบิน

การเดินทางที่สะดวกที่สุดในพม่าคือใช้บริการสายการบินภายในประเทศ

▶ สายการบินแอร์มันดะเลย์ (Air Mandalay) :

146 Dhammazed Road, Bahan Township, Yangon 11201, Myanmar

โทร. (+95-1) 501-520, 525-488 แฟกซ์ : (+95-1) 525-937

อีเมล : info@airmandalay.com, web.rsvn@airmandalay.com, rsvn@airmandalay.com, marketing@airmandalay.com

เว็บไซต์ : www.airmandalay.com

▶ สายการบินแอร์พุกาม (Air Bagan) :

No.56, Shwe Taung Gyar Street, Bahan Township, Yangon, Myanmar.

โทร. (+95-1) 514-861, 513-322, 513-411, 513-422

แฟกซ์ : (+95-1) 515-102

resv: (+95-1) 514-741-6, Fax: (+95-1) 538-283

อีเมล : info@airbagan.com.mm , market@airbagan.com.mm

International Reservation: intl_rsvn@airbagan.com.mm

Domestic Reservation: rsvn@airbagan.com.mm

เว็บไซต์ : www.airbagan.com

ที่พัก

▶ The Governor's Residence by Orient-Express (ย่างกุ้ง) :

35 Taw Win Road, Dagon Township, Yangon

โทร. (+95-1) 229-860 www.governorsresidence.com

▶ Aureum Palace Hotel Bagan (พุกาม) :

Near Bagan Viewing Tower, Min Nanthu Village Nyaung Oo, Mandalay Division

โทรศัพท์/แฟกซ์ : (+95-16) 600-467

www.aureumpalacehotel.com/index-bagan.html

▶ Sedona Hotel Mandalay :

No. 1 Junction of 26th and 66th Street,

Chan Aye Tharzan Township

โทร. (+95-1) 236-488 www.sedonahotels.com.sg/sd_or.asp



เที่ยวทะเลระยอง ลิ้มลองผลไม้ในสวน



หาก หลายเหตุผลที่ทำให้จังหวัดระยองเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ผู้คนนิยมเป็นอันดับต้นๆ ไม่ว่าจะเป็นความสะดวกสบายในการเดินทาง เพียงแค่ขับรถเลยมาจากพัทยาประมาณหนึ่งชั่วโมง หรือจะเป็นเพราะทรัพยากรที่ยังมีอยู่มากมายและอุดมสมบูรณ์ ตั้งแต่เกาะและหาดต่างๆ ที่มีความสวยงาม หาดทรายขาว น้ำทะเลสีฟ้าใสไม่แพ้เกาะและชายหาดทะเลอันดามันทางภาคใต้ น้ำตกเขาชะเมาและถ้ำเขาวง สวนสน หรือแม้กระทั่งสวนผลไม้เมืองร้อนที่พากันออกผลในช่วงระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนกรกฎาคม เพื่อเตรียมต้อนรับนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่ชื่นชอบในรสชาติของเงาะ มังคุด ลองกอง และที่พลาดไม่ได้คือ ทุเรียน King of Fruit พระเอกของการเดินทางทริปนี้

การท่องเที่ยวจังหวัดระยองที่ใช้เวลาเพียงแค่วันหยุดสุดสัปดาห์ 2 วัน 1 คืน แต่ได้ครบของความสนุกสนาน และอิมมอร์รอย เริ่มต้นเดินทางจากกรุงเทพฯ โดยรถยนต์ส่วนตัวใช้เส้นทางบางนา-ตราด, บายพาส ถนนหมายเลข 36 หรือ



มอเตอร์เวย์ ถนนหมายเลข 7 ได้ทั้งนั้น แต่หากจุดหมายเป็นอำเภอแกลง ซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองระยองออกไปพอสมควร แนะนำให้ใช้ทางหลวงหมายเลข 334 สายบ้านบึง-แกลง เพื่อร่นระยะเวลาไม่ต้องผ่านเข้าตัวเมือง ใช้เวลารวมไม่เกิน 3 ชั่วโมง ก็จะได้สัมผัสกับลมเย็นริมทะเล ฟ้าใส เมฆสวย หรือจะเลือกเดินทางข้ามฝั่งไปเที่ยวเกาะมันใน ซึ่งเป็นเกาะส่วนพระองค์สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถทรงจัดตั้งโครงการอนุรักษ์เต่าทะเล เราสามารถชมการให้อาหารเต่า หรือเลี้ยงอาหารเต่าได้ด้วย ไปเกาะมันกลางดำน้ำดูปะการัง น้ำตื้นก็สนุกไปอีกแบบ เกาะมันนอกก็เป็นอีกเกาะที่สวยงาม เงียบสงบ หรือจะเลือกเดินทางไปเกาะเสม็ดก็ยังได้

เรียงจากซ้ายไปขวา: ทรายเรียบสวย ลงเล่นน้ำได้หน้าหาด แหลมแม่พิมพ์
นั่งรถรางชมสวนหนึ่งในกิจกรรมทัวร์ชมผลไม้, บรรยากาศน่ารักบริเวณที่พัก



เรียงจากซ้ายไปขวา:

ผลไม้หลากหลายให้ชิมและชม
ไลน์บุฟเฟ่ต์ผลไม้ที่ไว้บริการ
ภายในสวน รับประทานได้อย่างจุใจ
เดินชมผลไม้ที่กำลังออกผลผลิต
สะพรั่งเต็มต้น





เล่นน้ำตามหาดต่างๆ พักค้างคืนบนเกาะก็มีที่พักให้เลือกหลากหลาย ตั้งแต่ระดับโฮมสเตย์ กระทั่งห้องพักแบบห้าดาว หรือหากใครไม่ชอบนั่งเรือนานๆ จะเลือกนั่งกินลมชมวิวยะเลฝั่งตัวเมืองก็มีให้เลือกตั้งแต่ หาดสวนสน หาดบ้านเพ หาดแม่รำพึง หาดทรายอาจะขาวสวยไม่เท่าหาดบนเกาะต่างๆ ที่พูดถึง แต่ยังคงสวยและมีเสน่ห์ ให้เด็กๆ ได้เล่นได้คลื่อน วังโล่จับปู ตัวเล็กๆ ที่มีอยู่เต็มหาดได้ความสนุกสนานไม่แพ้กัน

ไฮไลท์ของการมาเที่ยวระยองครั้งนี้คือ เที่ยวสวนผลไม้ที่มีอยู่มากมาย มีให้เลือกตามความชอบ ทั้งสวนแบบชาวบ้านที่สามารถเดินเข้าไปเลือกทานในสวนได้เลย ทั้งทุเรียน เงาะ มังคุด สามารถทานได้จากต้นกันสดๆ หรือจะเป็นสวนที่เปิดเป็นธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงเกษตรครบวงจร คิดราคาเป็นแบบรายหัว ตั้งแต่ 40 บาท ไปจนถึง 250 บาท เลยก็มี แต่ละที่ก็มักจะให้บริการคล้ายๆ กัน คือ ให้รับประทานผลไม้ในสวนแบบบุฟเฟต์ ทานได้อิ่ม

สวนที่เหมาะกับครอบครัวที่มีทั้งผู้สูงอายุและเด็กเล็กก็คือ สวนสุภัทราแลนด์ เป็นสวนที่ดำเนินธุรกิจมานาน 40 ปี มีการปรับปรุงสวนผลไม้จนกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรที่สามารถเที่ยวชม ชิม ได้ตลอดทั้งปี เพราะมีสวนผลไม้หลากหลาย ทั้งทุเรียน เงาะ มังคุด ลำไย ลิ้นจี่ ชมพู องุ่น มะม่วง ลองกอง กระท้อน สละ ขนุน มะพร้าว เสาวรส แก้วมังกร ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีสวนผักไฮโดรโปนิคส์ สวนกล้วยไม้ และฟาร์มผึ้งอีกด้วย มีนักท่องเที่ยวทั้งคนไทยและต่างชาติเข้าชมวันละหลายพันคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงฤดูทุเรียน ในสวนขนาดใหญ่ 800 ไร่ ทางสวนมีรถบริการ

แวะไปตามจุดต่างๆ เพื่อให้เที่ยวชมบริเวณต่างๆ ซึ่งจัดสวนผลไม้ไว้เป็นโซนๆ และมีจุดแวะพักให้รับประทานผลผลิตที่ได้จากในสวน มีพนักงานคอยให้บริการปอกทุเรียน เงาะ มังคุด มีจุดรับประทานส้มตำ และองุ่น ให้ได้ทานกันอย่างจุใจ

หากลืบทานผลไม้สดๆ กลับมากรุงเทพฯ หรือจะแวะเที่ยวตลาดบ้านเพ แหล่งรวมของดีเมืองระยอง ผลไม้สดๆ จากสวนผลไม้แปรรูป อาหารทะเลสด กุ้ง ปูม้า ปูทะเลตัวโตๆ อาหารทะเลแปรรูป กุ้งแห้ง ปลาเค็ม กะปิ น้ำปลา ล้วนเป็นของขึ้นชื่อที่ซื้อไปฝากใครๆ ก็ไม่มีผิดหวัง หรือจะเลือกเส้นทางกลับทางพัทยา แวะเที่ยวสวนสมุนไพรสมเด็จพะเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตั้งอยู่บริเวณศูนย์บำรุงรักษาและบ้านพักของ ปตท. ตำบลมาบข่า กิ่งอำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง ซึ่งมีพันธุ์ไม้สมุนไพรให้ชมถึง 20,000 ต้น กว่า 260 พันธุ์ให้ได้ชมและเรียนรู้อย่างสนุกสนาน

ข้อมูลการเดินทาง

▶ **สวนสุภัทรา แลนด์** : เลวที่ 70

หมู่ 10 ตำบลหนองละลอก

อำเภอบ้านค่าย

โทร. 038-892-048-9

▶ **สวนกำนันพงษ์** : เลวที่ 1 หมู่ 4

ตำบลพลองตาอ้อม อำเภोजันทร

โทร. 08-9939-1564, 08-9019-7423

▶ **สวนป้าหนับ** : เลวที่ 6 หมู่ 14

หมู่บ้านยายดา ตำบลตะพง อำเภอเมือง

โทร. 08-1300-9518, 08-1861-8927

▶ **สวนยายดา** : เลวที่ 30 หมู่ 3

ตำบลตะพง อำเภอเมือง

โทร. 08-9939-1564, 08-9019-7423

▶ **สวนสมุนไพรสมเด็จพะเทพรัตนราช**

สุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เปิดให้บริการเวลา 09.00 น.-16.00 น.

หยุดทุกวันจันทร์ ติดต่อขอข้อมูลได้ที่

โทร. 038-915-213-5



DINE OUT



The Salad Gallery

The Nine Center ถนนสุขุมวิท 9 กรุงเทพฯ

เปิดบริการทุกวัน 11.30 น.- 22.00 น. ปิดวันอังคาร

Ins. 0-2716-7858

ใครเดินผ่านร้านสลัดร้านนี้ คงต้องสะดุดตากับการออกแบบร้านที่โดดเด่นไม่เหมือนใคร ด้วยสไตล์ร้านแบบโมร็อกโกสีสันสดใสภายในตกแต่งด้วยกระเบื้องลวดลายโบราณและโคมไฟที่ประดับในร้าน ขอแนะนำเมนูสลัดจานเด็ดที่ถือว่าเป็นซิกเนเจอร์ของร้านนี้ ซึ่งแตกต่างจากร้านอื่น อย่างสลัดปลาร้า (หรือ Samantha Salad ตั้งชื่อตามตัวละครที่ชื่อ Samantha ในเรื่อง Sex and The City ที่มีรสชาติจัดจ้าน) โดยสลัดจานนี้ทางร้านคิดค้นสูตรขึ้นมาเอง ผักสลัดสดคลุกเคล้าด้วยน้ำปลาร้าปรุงรสที่มีความหอมเย้ายวนใจ มีกลิ่นจางๆ ของปลาร้าที่ถูกใจทั้งสาวกและผู้ที่ไม่เคยทานปลาร้ามาก่อน เพิ่มความลงตัวด้วยรสชาติด้วยไข่ต้มยางมะตูมและปลากรอบ แต่อุดมไปด้วยโปรตีนและแคลเซียมจากไข่ต้มและปลาร้า หากใครอยากลิ้มลองสลัดปลาร้านี้ต้องมาทานที่นี่เท่านั้น เพราะทางร้านได้จดลิขสิทธิ์สลัดปลาร้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นอกจากสลัดจานเด็ดนี้แล้ว ทางร้านยังมีสลัดอื่นๆ ให้เลือกทานเช่น Salmon Roll Salad อาหารจานเบาๆ ที่เป็นปลาแซลมอนรมควันม้วนกับผักสดทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือสลัดญี่ปุ่นที่ใส่ทั้งยำสาหร่ายช่วยเสริมไอโอดีนและไข่ปลาคอด ราดน้ำสลัดญี่ปุ่นแบบเข้มข้น ร้าน Salad Gallery แห่งนี้ยังให้ลูกค้าสามารถสร้างสรรค์สลัดด้วยตัวเอง โดยสามารถเลือกผักออร์แกนิกต่างๆ เสร็จแล้วเลือกท็อปปิ้งที่มีทั้งเนื้อเซอร์ลอยน์ ปลาทูน่า ไก่อบ และไข่แฮมชีส ตามด้วยเลือกน้ำสลัดโฮมเมดที่มีให้เลือก 12 ชนิดด้วยกัน โดยทางร้านแนะนำว่าหากเลือกทานสลัดเนื้อเซอร์ลอยน์ ให้ลองทานกับน้ำสลัดพริกไทยดำ หรือจะเป็นน้ำสลัด Persian Nutty ก็เข้ากันดี หรือหากอยากทานสลัดทูน่า แนะนำให้ลองทานคู่กับน้ำสลัดแบบฝรั่งเศส หรือ Thousand Island เป็นต้น ความเป็นออร์แกนิกของที่นี่ยังรวมไปถึงเครื่องดื่มอีกด้วย ขอแนะนำให้ทานน้ำผึ้งมะนาวเพราะมีความหอมหวาน ความเปรี้ยวของมะนาวสดและน้ำผึ้งแท้จริงๆ



Going for Greens

ร้านอาหารผัก อร่อยเพื่อสุขภาพ

บางทีคนเราก็ต้องการหยุดพักร่างกายกับสัปดาห์แล้วหันมาใส่ใจสุขภาพกันบ้าง เริ่มจากอาหารที่เราทานกันก่อน ฉบับนี้จะพาไปรู้จักร้านอาหารที่มีสลัดอร่อยๆ สามารถทานได้บ่อยไม่ต้องกลัวอ้วน



House of Salad

ห้องแอล 2-07 โครงการสินวิศาล์ สุขุมวิท 47 กรุงเทพฯ

เปิดบริการทุกวัน 10.00 น. - 22.00 น. โทร. 0-2261-7271

ร้านสลัดนี้ถึงแม้ว่าเพิ่งเปิดบริการได้ไม่นาน แต่ก็เป็นที่กล่าวขวัญในหมู่นักสุขภาพกันไม่น้อย ด้วยการตกแต่งร้านที่เน้นความเรียบง่ายและนุ่มนวล มีส่วนกลางที่สร้างเหมือนเป็นกรีนเฮาส์ภายในจัดเรียงผักหลากสีที่เน้นความสดกรอบและสวยงาม ที่นี่ลูกค้าไม่จำเป็นต้องเดินไปตักผักสลัดเอง แต่มีวิธีง่ายๆ โดยชั้นแรกให้เลือกผักสลัดออร์แกนิกจากเมนู จากนั้นก็มาเลือกท็อปป์หลากชนิด ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นถั่วงอกอ่อน มะลิตานตะวันอบ หรือลูกเดี๋ยต้ม ถัดมาจึงเลือกน้ำสลัดที่ถูกใจ 8 ชนิดให้ลิ้มลอง น้ำสลัดรสเด็ดของร้าน ได้แก่ น้ำสลัดชีซาร์บัลซามิก หรือหากต้องการแคลอรีต่ำ จะเป็นน้ำสลัดมิโสะเข้มข้นก็อร่อยไม่แพ้กัน ถึงขั้นตอนนี้ใครกลัวทานแต่ผักแล้วจะไม่อยู่ท้องหรืออยากเพิ่มโปรตีนในอาหารก็มีเนื้อสัตว์ต่างๆ ให้เลือกทั้งเนื้อสับไปจนถึงกุ้งล็อบสเตอร์ ขอยกตัวอย่างสลัดที่คุณสามารถครีเอทได้เอง เช่น สลัดหมูสไลด์ย่างซอสญี่ปุ่นราดน้ำสลัดเอเลี่ยนชีซามิก เพิ่มแครอท พักทอง และมะเขือเทศราชินีที่อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน วิตามินเอและสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดการเกิดมะเร็งและชะลอความแก่ ไร้งาดำเพื่อเสริมกรดอะมิโนที่สำคัญต่อร่างกาย หากวันใดมาแล้วไม่อยากจะคิดค้นครีเอทเองก็สามารถเลือกเมนูสลัดที่ทางร้านมีให้เลือกทาน ไม่ว่าจะเป็นสลัดเนื้อ แชลมอนเกรดเอ ราดน้ำจิ้มซีฟู้ดรสจัดจ้าน ปลาแชลมอนทีนส์สดไม่แซ่แข็ง บินตรงจากยุโรปอาทิตย์ละหนึ่งตัวเท่านั้น และเป็นที่ทราบกันดีว่าปลาแชลมอนอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดโคเลสเตอรอลและบำรุงหัวใจ ทานบ่อยๆ ยิ่งดีต่อสุขภาพ สลัดที่แนะนำของทางร้านอีกจาน เป็นสลัดร็อกเก็ต ได้กรอกอิตาเลียนชีนโตก็อร่อยแบบเต็มคำ ไม่น่าแปลกใจที่ร้านนี้จะเป็นที่นิยมของลูกค้าผู้หญิงและชาวต่างชาติ แต่สำหรับผู้ชายไม่ต้องวิตกไป เพราะถึงแม้ว่าร้านนี้จะชื่อ House of Salad แต่ที่นี่ยังมีเมนูที่หลากหลายครบครันทั้งพาสต้า ซุป และอาหารจานหลัก รวมทั้งเครื่องดื่มอร่อยได้ไม่แพ้กัน



DINE OUT



Patio at twenty-six

1/2 สุขุมวิท 26 (ซอยอรรถกวี 1) กรุงเทพฯ

เปิดบริการทุกวัน 11.00 น. - 22.30 น. โทร. 0-2260-4900

ยังคงยึดคอนเซ็ปท์ Joy of Eating อย่างเหนียวแน่นที่เดียวสำหรับร้านอาหารพาทีโอ สาขาใหม่ล่าสุดนี้ได้ปรับโฉมร้านเอสเอนด์พีเดิมให้กลายเป็นร้านสุดชิคในซอยสุขุมวิท 26 ด้วยบรรยากาศเหมือนกำลังทานอาหารในบ้านที่แต่งอย่างเรียบหรู การตกแต่งร้านเน้นความโปร่งโล่งสบายด้วยกระจกสูงตั้งแต่พื้นจรดเพดาน ของตกแต่งมีกลิ่นอายของความคลาสสิกแบบตะวันตกและโทนร้านสีน้ำตาลอ่อนสบายตาตัดกับความเขียวขจีของแมกไม้ภายนอก อาหารที่เน้นความเป็นโฮมเมดรสชาติถูกปากครบทั้งอาหารไทยและฝรั่ง อาหารที่ขึ้นชื่ออย่างหนึ่ง ได้แก่ ประเภทสลัดต่างๆ สลัดที่อยากแนะนำจานเด่นของร้าน ได้แก่ สลัดขาเป็ดหมักเครื่องเทศกับผักโรกเก็ต ทางร้านจะตุ๋นขาเป็ดในน้ำมัน และนำมาทอดจนได้ขาเป็ดที่หนังกรอบแต่เนื้อข้างในยังคงชุ่มฉ่ำ ทานกับผักโรกเก็ตที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และ Phytochemicals หลากหลายชนิดที่ช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ ราดน้ำสลัดบัลซามิกที่มีสารโพลีฟีนอล ช่วยต้านโรคหัวใจ และหอมกลิ่นมะนาวจางๆ สลัดนิชัวส์ชื่อดังของฝรั่งเศสตอนใต้เป็นสลัดจานโต ที่ครบเครื่องไปด้วยคุณประโยชน์นานัปการ ทั้งปลาทูน่าที่เป็นแหล่งกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยบำรุงหัวใจ มันฝรั่งต้มที่เป็นแหล่งพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต มะกอกดำที่มีวิตามินอีและกรดไขมันโอเมก้า 9 กับไขนกกกระทาทานเคล้ากับผักสลัดเขียวสดกรอบ เป็นจานที่ทานเป็นอาหารหลักได้เลย เพราะมีครบสารอาหารทั้ง 5 หมู่ สลัดอีกจานหนึ่งที่อยู่คู่เมนูร้านพาทีโอมานาน ได้แก่ สลัดผักย่าง ซึ่งล้วนแต่ใช้ผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมไปด้วยสารอาหารทั้งแครอท ชูชิโน เห็ดออริจิและพริกหวาน หรือหากต้องการรสชาติแบบญี่ปุ่น ที่มีโปรตีนสูงแบบไม่เน้นเนื้อสัตว์ ขอแนะนำสลัดเต้าหู้ย่างกับสาหร่ายญี่ปุ่น หากทานที่ร้านแล้วติดใจในรสชาติ สามารถซื้อน้ำสลัดที่บรรจุขวดของทางร้านกลับไปอร่อยต่อที่บ้านกันได้อีกด้วย

O'ssa

317/9 ถนนราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

เปิดบริการ 11.00 น. - 23.00 น. ปิดวันจันทร์ โทร. 0-2669-7232

แนะนำร้านสลัดแบบตะวันตกกันมาพอสมควร ขอปิดท้ายแบบไทยๆ กันบ้าง แนะนำเป็นร้านอาหารที่มีเมนูผักที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ ร้านนี้ชื่อว่า O'ssa หรือร้านโอรส นั่นเอง แน่นอนนอกจากจะมีจานสลัดที่พบเห็นได้ทั่วไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นสลัดเนื้อสัน หรือสลัดปูนิ่ม ยังมีอาหารจานผักทั้งสลัดและยำที่เป็นอาหารจานเด็ดของร้านอีกด้วย ที่ขึ้นชื่อที่สุดเห็นจะเป็นยำสลัดเส.บอก ที่มาของอาหารจานนี้มาจากคุณน้ำของเจ้าของร้าน ซึ่งมีตำแหน่งเป็นเสนาธิการทหาร ได้แนะนำให้ลองทำดู เป็นสลัดผักสด โรยหน้าด้วยเบคอนกรอบ ราดด้วยน้ำสลัด ซึ่งเป็นน้ำย่ำรสแซ่บ ลูกค้าหลายคน ชอบเมนูนี้ เพราะชื่อแปลกแต่ก็กลายเป็นอาหารจานประจำไปโดยปริยาย เพราะรสชาติจัดจ้านและปริมาณผักเยอะแบบไม่ยั้ง อาหารจานถัดมาที่อยากแนะนำยำใบบัวบกที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร เพราะใบบัวบกนอกจากช่วยแก้ช้ำในแล้ว ยังช่วยบำรุงสมองและมีสารต้านอนุมูลอิสระด้วย น้ำยำของที่นี่ได้ทั้งพริกแห้งและน้ำพริกเผา ที่ช่วยลดความขมของใบบัวบกได้ดีมีกุ้งเสียบโรยหน้าเพิ่มความกรอบกรอบ สำหรับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก ขอแนะนำสลัดเชียงไต้ไก่ฉีก เป็นสลัดผักกรอบๆ ทานกับเส้นเชียงไต้หนึบๆ ทานกับน้ำสลัดรสละมุนหอมน้ำมันงา และเพิ่มความเข้มข้นด้วยมัสตาร์ด ส่วนอีกจานที่เป็นอาหารจานเด็ดของที่นี่ คือยำตำลึงกรอบ เป็นตำลึงชุบแป้งทอดทานกับน้ำยำ แต่เพิ่มความเข้มข้นด้วยนมสด ร้าน O'ssa เป็นร้านนั่งสบายเหมาะสำหรับครอบครัว นอกจากสลัดแล้วยังมีอาหารขึ้นชื่ออีกหลายอย่างทั้งอาหารไทยและอาหารฝรั่ง ว่างๆ ลองพาคนที่คุณรักมาลองทานกันแล้วจะติดใจ





Summer Delight

เมฆผลไม้ ประจำฤดูกาล

วุ้นลั่นจีพวงสาธิต

ส่วนผสมเครื่องปรุง

น้ำเปล่า	4 ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1 ½ ถ้วยตวง
วุ้นผง	2 ½ ช้อนโต๊ะ
ลั่นจีคว้านเมล็ด	10 ลูก
สีผสมอาหารสีชมพูตราอินเบอร์ (ใช้ Dropper)	2 หยด

วิธีทำ

1. นำลั่นจีล้างให้สะอาด จากนั้นปอกเปลือกแล้วคว้านเมล็ดออก โดยใช้มีดคว้านปลายแหลม ค่อยๆ คว้านเมล็ด โดยคว้านรอบๆ เมล็ดด้านท้ายที่ติดขั้ว แล้วใช้ปลายมีดดันเมล็ดออก ใส่ชามพักไว้
 2. นำวุ้นผงผสมกับน้ำเปล่าคนให้เข้ากัน จากนั้นเทใส่ลงในหม้อ เปิดไฟแล้วค่อยๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนวุ้นสุก ใส่สีผสมอาหารที่เตรียมไว้ และใส่น้ำตาลทราย เพื่อให้วุ้นเป็นเงา ปิดไฟแล้วคนเร็วขึ้น เพื่อให้วุ้นเย็นลง
 3. นำวุ้นที่พักไว้ให้เย็น มาหยดลงในลั่นจีคว้านเมล็ด ที่เตรียมไว้ โดยใส่ไว้ในถ้วยตะไลเพื่อรอให้วุ้นแข็งตัว
 4. นำแช่ในตู้เย็น โดยนำกึ่งแก้วมาตัดเป็นซอส แล้วนำวุ้นลั่นจีมาเสียบตามกึ่งแก้วให้เป็นซอสสวยงาม แล้วจัดใส่จานแก้วเสิร์ฟเย็นๆ
- หมายเหตุ : ถ้าไม่ใช้สีผสมอาหาร อาจจะใช้สีที่ได้จากธรรมชาติ เช่น สีแดงได้จากครั่ง สีเขียวได้จากใบเตย และสีส้มได้จากก้านกระเจียว

สรรพคุณ

เนื้อ : ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด รักษาอาการท้องเดิน ลดกรดในกระเพาะอาหาร ป้องกันการติดเชื้อ ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งเต้านม เนื่องจากมีสารฟลาโวนอยด์ที่สำคัญหลายชนิด และมีสารต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งเป็นแหล่งวิตามินซีชั้นดีอีกด้วย

รากและเปลือกลั่นจี : แก้อาการติดเชื้อไวรัส อีสุกอีใส เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย บรรเทาอาการหวัด แก้อาการท้องเสีย

วิธีเลือกซื้อลั่นจี : เลือกผลที่เต่งตึง ผิวเกลี้ยง ขั้วผลยังสด ถ้าลั่นจีพันธุ์ดีเนื้อในจะแห้ง ไม่แฉะ ลั่นจีที่นิยมนำมาทานกัน จะเป็นลั่นจีพันธุ์จักรพรรดิ ซึ่งจะมีลูกใหญ่กว่าลั่นจีทั่วไปเพียงเล็กน้อย ลั่นจีที่ดีจะมีลักษณะดังนี้ เนื้อหนาแห้ง เปลือกกรอบง่าย ผิวต้องไม่มีตำหนิ นิยมทานสด หรือเราอาจนำมาทำเป็นลั่นจีลอยแก้ว หรือทำอาหาร เช่น แกงเผ็ดเปิดอย่างใส่ลั่นจี หรือหรือแกงเผ็ดลั่นจีสดก็ได้



ลั่นจีผลไม้ที่มีประโยชน์ทั้งที่นำไป ผลไม้ที่ปลูกกันดาษดื่นในภาคกลาง แต่ไปโด่งดังในภาคเหนือ หลายคนอาจคิดว่า “ลั่นจีและลำไย” เป็นผลไม้ที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ทางภาคเหนือ แต่แท้จริงแล้วพันธุ์ลั่นจีและลำไยที่ปลูกอยู่ทั่วไปทางภาคเหนือ ยังมีที่มาจากชุมชนเก่าแก่ในกรุงเทพมหานครที่ชื่อว่า “ตรอกจันทร์” (แหล่งชุมชนเกษตรกรรม โดยเฉพาะผลไม้พันธุ์ดี และรสชาติดี) แต่เหตุที่ต้องผลิตกันไปตั้งรกรากอยู่ทางเหนือนั้นเนื่องจากพระราชชายา เจ้าดารารัศมี ในรัชกาลที่ 5 ได้เสด็จกลับสู่นครเชียงใหม่อย่างถาวร ในครั้งนั้นพระราชชายา เจ้าดารารัศมีได้นำผลไม้ทั้ง 2 ชนิดนี้กลับไปยังเชียงใหม่ด้วย มีการปลูกและขยายพันธุ์กันจนมาถึงทุกวันนี้ จึงเป็นที่มาที่ไปของเรื่องเล่าของประวัติลั่นจีพอสังเขป



มังคุดเป็นหนึ่งในผลไม้ส่งออกของไทย ซึ่งทั่วโลกต่างติดใจและให้การยอมรับในรสชาติ ตลอดจนเอกลักษณ์ของรูปทรง จะโดดเด่นต่างจากผลไม้ชนิดอื่นๆ จนได้รับการขนานนามว่า “ราชินีแห่งผลไม้” น้อยคนนักที่จะรู้ว่ามังคุดไม่ได้มีดีแค่เป็น “ผลไม้” เท่านั้น หากแต่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้เช่นเดียวกับผลไม้ชนิดอื่นๆ ซึ่งคนโบราณมักจะนำผลมากรากไม้ที่หาได้ง่ายๆ ตามฤดูกาลหรือผลไม้ที่เหลือจากรับประทาน มาทำเป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ง่ายๆ ภายในครัวเรือน เช่น เมี่ยงมังคุด แกงเผ็ดเปิดอย่างใส่ลิ้นจี่ แกงคั่วกุ้งแม่น้ำกับตะลิงปลิง ปลายต้มสายบัวกับลูกมะดัน นอกจากนี้ยังเป็นวัตถุดิบหลักในการทำอาหารแล้ว ในอดีตผลไม้หลากหลายชนิด ยังถูกนำมาเป็นส่วนผสมสำคัญให้ความเปรี้ยว เช่น ส้มจัด สับซ่า สับจุน ตะลิงปลิง มะดัน ซึ่งทุกวันนี้ผลไม้เหล่านี้ได้ถูกลดความสำคัญลง จนกลายเป็นของถูกที่แทบจะไม่มีราคา เมื่อเทียบกับ มะนาว และมะขามเปียก (ส้มมะขาม) ซึ่งเป็นที่ต้องการอย่างมากในท้องตลาด ทำให้ราคายับยั้งสูง ในวันนี้จะขอเลือกมังคุดขึ้นมากำปรุงเป็นอาหารขึ้นโต๊ะ พร้อมบอกเล่าถึงสรรพคุณต่างๆ ผ่านเมนูที่ชื่อว่าเมี่ยงมังคุด

เมี่ยงมังคุด

ส่วนผสมเครื่องปรุง

มังคุด	10 ผล
หมูบด	100 กรัม
กุ้งชีแฮ้หั่นเต๋า	100 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
ผักชีไทยหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	2 ใบ
มะพร้าวขูดขาวคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูโหลละเอียด	½ ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลูหรือใบทองหลาง ประมาณ	10 ใบ
(หรือจะมากน้อยกว่านั้นก็ได้ตามต้องการ)	

วิธีทำ

1. นำเนื้อหมูบดและกุ้งสับลวกให้สุกพักไว้
2. นำมังคุด 10 ผล คว้านเปลือกออก ใช้มีดคว้านหรือมีดปลายแหลมตัดตรงซั้วที่ติดกับเปลือก นำเนื้อมังคุดที่ได้แช่ในน้ำผสมน้ำมันงาเพื่อไม่ให้มังคุดดำ
3. ปอกเปลือกหอมแดงซอยบางๆ ล้างผักชีไทยและผักชีฝรั่งให้สะอาด ใยมะกรูดซอยละเอียด
4. นำเนื้อหมูและกุ้งที่ลวกสุกแล้วใส่ในอ่างผสม ตักพริกขี้หนูใส่แล้วจึงเติมน้ำมันงา น้ำมันงา น้ำตาลปีบ น้ำปลา คนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่หอมแดง ผักชีไทย และผักชีฝรั่ง ชิมรสชาติให้ออกเปรี้ยวอมหวาน และเค็ม
5. เวลาจะทานจัดมังคุดลงในจานราดน้ำยำลงไป แล้วจึงโรยมะพร้าวคั่ว เพราะถ้าคลุกลงไปมะพร้าวคั่วจะไม่กรอบ ห่อด้วยใบชะพลูหรือใบทองหลาง

สรรพคุณ

เปลือกอย่างไฟ : สามารถแก้อาการท้องเสีย โรคบิด รักษาแผลเน่าเปื่อย กลากเกลื้อน และสิ้นเท้าแตก

เนื้อมังคุด : ป้องกันโรคมะเร็งได้เช่นเดียวกับแอปเปิ้ล ขยายหลอดเลือด ลดความดันโลหิต ยับยั้งการติดเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสโรคลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด รวมทั้งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งอีกด้วย



การเลือกซื้อ

เลือกเปลือกไม่แข็งสีม่วงแดงเข้มเกือบดำ เพราะรสชาติจะออกหวานอมเปรี้ยว ไม่ติดรสฝาด ขั้วดูสด เมื่อปอกเปลือกออกแล้ว เนื้อข้างในจะฟู สีขาวนวล หากเนื้อใสและแข็ง เรียกว่า “มังคุดแก้ว” เกิดจากต้นมังคุดถูกฝนตกหนัก ก่อนเก็บ มังคุดผลเล็กจะมีรสชาติดีกว่ามังคุดผลใหญ่ และไม่ค่อยมีเม็ด เวลารับประทาน โดยสังเกตได้จากด้านล่างของมังคุด ซึ่งเป็นแฉกเหมือนรูปดอกไม้ ถ้ารอยหยักหรือกลีบมีมาก แสดงว่าจำนวนเนื้อข้างในก็จะมากตาม จำนวนกลีบที่เห็นด้านนอก หมายถึง เม็ดจะเล็กไม่โต เหมาะสำหรับจะนำมาทำ “เมี่ยงมังคุด”

บ้าน คือ สถานที่ที่คุณจะ
เป็นตัวของคุณเองได้มาก
ที่สุด บ้าน คือ หมอนวด
ฝีมือดีที่พร้อมจะกอดจุด
ให้คุณผ่อนคลาย บ้าน คือ
จุดเชื่อมโยงของความเป็น
ครอบครัวไว้ด้วยกัน
แต่บ้านก็ต้องการความ
เอาใจใส่จากคุณด้วยเช่นกัน

Comfortable home บ้านคือวิมานของเรา

หลายคนอาจคิดว่าบ้านที่น่าอยู่ คือ บ้านที่มีขนาดใหญ่ มีพื้นที่ใช้สอยกว้างขวาง เต็มไปด้วยเฟอร์นิเจอร์ราคาแพง ออกแบบโดยสุดยอดสถาปนิก แต่ความจริงแล้วบ้านทุกหลัง ในทุกๆ ที่ก็สามารถเป็นบ้านที่น่าอยู่และเต็มไปด้วยความสุขได้เหมือนกัน ถ้าหากคุณมีความรักและภูมิใจในบ้านของคุณ เชื่อเถอะว่าไม่ใช่แค่ความสบายใจที่คุณจะได้รับ หากแต่ยังได้รับความสุขกายด้วย

การตกแต่งบ้านนั้น ก็ต้องการการวางแผนจัดการเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นทิศทางของประตู หน้าต่าง ตำแหน่งชั้นลงของพระอาทิตย์ ซึ่งจะส่งผลต่อทิศทางของลมที่ไหลผ่านบ้าน โดยบ้านที่อากาศไหลผ่านสะดวกจะนำมาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่ดีของคนในครอบครัว ถ้าเป็นบ้านที่สร้างขึ้นใหม่ก็มีสิ่งที่ต้องควรถามถึงอีกหลายอย่าง เช่น ตำแหน่งของห้องที่จะใช้เป็นห้องน้ำ และห้องครัว ครัวจะเป็นห้องที่มีแสงแดดเข้าถึง เพราะเป็นห้องที่มีความชื้นสูงอยู่ตลอดเวลา การเผื่อที่ไว้สำหรับเป็นห้องเก็บของเมื่อเก็บของสิ่งที่ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย จนถึงวิธีการจัดเก็บเพื่อให้ได้ความจุมากที่สุด ในพื้นที่อันจำกัด ความรอบคอบจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการจัดตกแต่งบ้านให้น่าอยู่ เพราะมีหลายสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงมากกว่าความสวยงามเพียงอย่างเดียว

Basic tips for comfortable home

สิ่งของแต่ละห้องมีผลต่อความรู้สึกของคนในบ้าน ดังนั้นควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับห้องต่างๆ เช่น

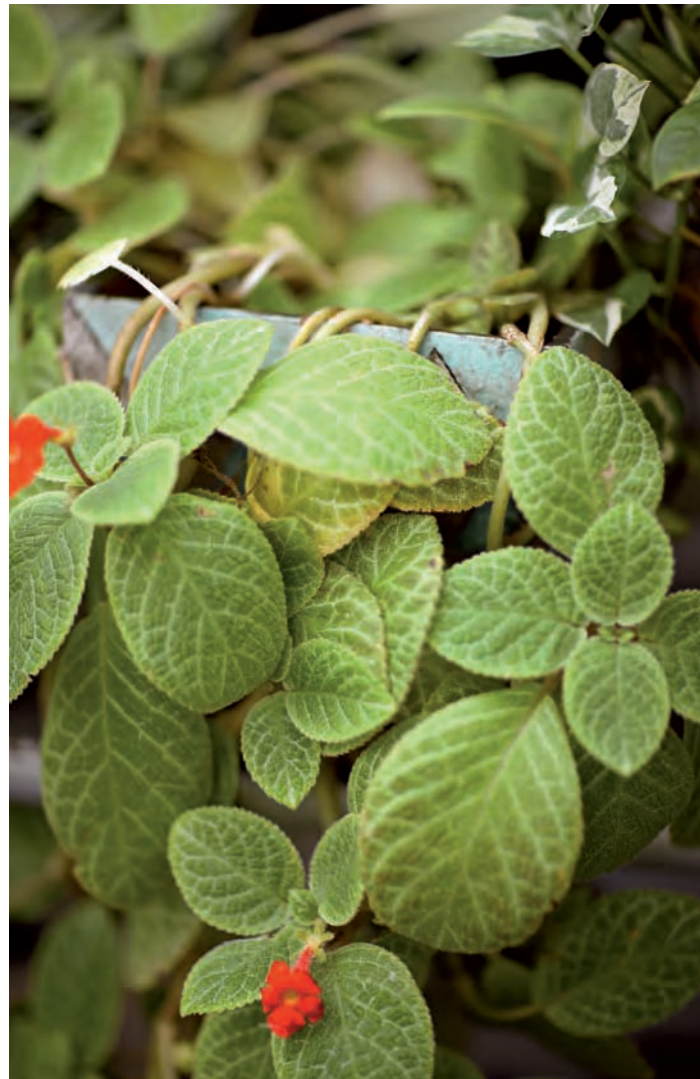
1.

ห้องนั่งเล่น สามารถเล่นกับสีได้ทุกโทน ทั้งสีโทนอ่อน โทนกลาง และโทนสีเข้ม เป็นการสร้างบรรยากาศให้กับการพักผ่อน โดยอาจจะเลือกใช้สีโทนกลางทาเพดาน และเลือกใช้สีครีมสำหรับผนังของห้อง จากนั้นลองเลือกใช้ของตกแต่งชิ้นเล็กในโทนสีเหลือง เพื่อเพิ่มความรู้สึกสดชื่นให้กับห้อง

ห้องรับประทานอาหาร ควรเลือกใช้สีอุ่นโทนกลาง โดยเลือกใช้เฉดสีที่ดูสะอาด สบายตา เพราะจะช่วยเพิ่มบรรยากาศ และกระตุ้นให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น เช่น สีชมพู สีส้มอ่อน

ห้องน้ำ ควรเลือกใช้เฉดสีที่ให้ความรู้สึกสดชื่น สะอาด สบายตา เช่น สีฟ้า น้ำทะเล สีน้ำเงินอมเขียว เป็นต้น

ห้องนอน มีหลายสีที่เหมาะสมสำหรับห้องนอน แต่ที่นิยมจะเป็นสีขาวซึ่งยังคงเป็นสีที่มาแรงตลอดกาลด้วยความสะอาด สบายตา หรูหรา สำหรับคนที่ “ชอบนอนดึก ตื่นสาย” จะเหมาะกับ “โทนสีเข้ม” ที่ให้บรรยากาศอบอุ่น แต่หลักๆ แล้วในห้องนอนควรเลือกใช้เฉดสีที่อยู่แล้วรู้สึกสบายตาและสงบ ไม่รู้สึกร้อนรน เพราะเป็นห้องที่ไว้ใช้พักผ่อน เช่น สีฟ้าอ่อนๆ สีครีม เป็นต้น





2. **การปลูกต้นไม้ก็ช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย** ไม่ว่า จะภายในหรือภายนอกบ้านก็ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ ขึ้นอยู่กับว่าเราหวังผลในแง่ใดจากการปลูกต้นไม้แต่ละชนิด
- การปลูกต้นไม้เพื่อตกแต่งกระแสดม** ในข้อนี้ให้เราลองสังเกต ว่าลมธรรมชาตินั้นพัดมาทางใด หากพัดมาทางด้าน ซ้ายมือของบ้าน ให้เราปลูกแนวต้นไม้ทางด้านขวามือ ของบ้าน หรือ หากลมธรรมชาตินั้นพัดมาทางด้านขวา มือของบ้าน ให้เราปลูกต้นไม้ที่แนวซ้ายมือของบ้าน เพื่อ ดักกระแสดมให้เข้าที่ประตูหน้าบ้านของเรา เราสามารถ จุดธูปแล้วปักไว้หน้าบ้านเพื่อดูทิศทาง การเคลื่อนตัวของลมจากทิศทางของคว้นรูปได้ นอกจากนั้นการปลูก แนวต้นไม้ที่ด้านหน้าของบ้านช่วยในการลดปริมาณฝุ่น ที่เข้าสู่ตัวบ้านให้น้อยลง และยังช่วยฟอกอากาศให้ บริสุทธิ์ เพื่อลดโอกาสการเป็นโรคมุมแพ้งด้วย
- การปลูกต้นไม้เพื่อปรับอุณหภูมิบ้านให้เย็นขึ้น** ต้นไม้ หรือไม้คลุมดินนั้นสามารถช่วยทำให้สภาพแวดล้อมของ บ้านเราเย็นขึ้นได้ โดยเฉพาะในเวลากลางวัน เนื่องจาก กระบวนการสังเคราะห์แสงตามธรรมชาติของต้นไม้ เมื่อต้นไม้ได้ดูดน้ำจากใต้ผิวดินทางรากไม้จะมีการคาย น้ำออกทางใบไม้ และหยดน้ำเหล่านี้เมื่อโดนความร้อน จะกลายเป็นไอน้ำระเหยขึ้นสู่อากาศ โดยจะใช้พลังงาน ความร้อนในบริเวณใกล้เคียงในกระบวนการดังกล่าว ดังนั้น หากเรามีต้นไม้ในสัดส่วนที่เหมาะสมจะช่วยใน การปรับอุณหภูมิบ้านให้เย็น และเนกิง ก้าน ใบ ของ ต้นไม้ยังสามารถลดความร้อนจากการแผ่รังสีของ ดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันได้อีกด้วย
- การปลูกต้นไม้เพื่อใช้เป็นยารักษาโรค** ต้นไม้หลายชนิดที่ ปลูกได้ง่าย และมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถนำมาใช้รักษาโรคเบื้องต้นได้ แต่ต้องเลือก ปลูกให้เหมาะกับสภาพภูมิทัศน์ของแต่ละบ้าน



3. การเติมเสน่ห์ให้กับบ้าน ด้วยงานฝีมือเล็กๆ น้อยๆ แต่เต็มไปด้วยความหมาย หรือภาพวาดที่มีความหมายต่อคุณ นอกจากช่วยให้บ้านดูสวยงามแล้ว การทำงานฝีมือเล็กๆ น้อยๆ แบบนี้ยังมีผลต่อการฝึกสมาธิให้จิตใจสงบและเยือกเย็นขึ้น โดยไม่ต้องนั่งสมาธิ เมื่อจิตใจดี ร่างกายก็จะดีตามไปด้วย และยังมีของสวยๆ ไว้ตกแต่งบ้านแบบที่ไม่มีที่ไหนจะหาหาได้เหมือนบ้านของคุณอีกแล้ว

4. ช่องแสงธรรมชาติ คือ สิ่งสำคัญที่คุณควรคำนึงถึง แสงแดดจะช่วยให้ห้องดูโปร่ง โล่งสบาย ลดการเกิดของเชื้อราต่างๆ ช่วยให้อากาศดูอบอุ่นเป็นกันเอง และยังช่วยให้อากาศถ่ายเทหมุนเวียนได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นจุดเชื่อมต่อภายในและภายนอกบ้านให้เชื่อมต่อกันอีกด้วย แต่เมื่อมีช่องแสงก็ต้องมีม่านกันแสง การทำความสะอาดม่านกันแสงถือเป็นเรื่องสำคัญทีเดียว เพราะม่านกันแสงมักจะเป็นที่เก็บสะสมฝุ่น จึงควรที่จะทำความสะอาดม่านกันแสงอย่างสม่ำเสมอ

5. กลิ่นหอมจางๆ ภายในห้อง ช่วยสร้างบรรยากาศให้กับบ้านอย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งที่ไม่มีตัวตนให้สัมผัสจับต้องได้ แต่สัมผัสของกลิ่นกลับช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลายได้จนคุณต้องประหลาดใจ เช่น กลิ่นที่มีอยู่ตามธรรมชาติ อย่างดอกไม้ก็ส่งผลต่อความรู้สึกได้หลากหลาย เช่น กลิ่นโรสแมตติกหอมหวานที่มาจากกลิ่นดอกไม้หอมเรียบง่าย เช่น กลิ่นดอกมะลิ ดอกกล้วยไม้ ดอกมูเกต์ ดอกกุหลาบ กลิ่นหอมจากตระกูลเครื่องเทศผสมกับดอกไม้ที่มีกลิ่นไม่แรงนัก ให้ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ส่วนกลิ่นดอกไม้ที่ให้ความรู้สึกอสิระ เช่น กลิ่นดอกฟิโลเนีย ดอกชาตินิ่วด ดอกแซนดัลวู้ด กลิ่นแห่งความลึกกลับน่าค้นหา มักได้มาจากดอกไม้ที่มีกลิ่นแรง เช่น ไซยาซินท์ ราตรี นางกวัก ไม้กระวาน กระดังงา ไล้เล็ก มิโมซา โบตันขาว ผกากรอง กลิ่นหอมเย็นของดอกไม้พรรณพฤษภา บอกถึงพลังอิสระ เช่น กลิ่นหอมของ มะนาว มะกรูด มะกรูดอิตาเลียน มินท์ บัวส์เดอโรส น้ำมันพริกไทยดำ ส้มซ่า เฟอร์นหอม ส่วนกลิ่นหอมที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ เช่น ขมิ้น กำยาน ยางสน หรือกลิ่นอำพัน กลิ่นชะมด เป็นต้น



เสลดพังพอน

เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ 1 เมตร มีหนามแหลมยาว

สรรพคุณ

ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง มีคุณสมบัติเป็นยาแก้ชักเสบ

ใบ ใช้สำหรับถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้ลมพิษ และ ผดผื่นตามผิวหนัง แก้ฟกช้ำ แก้ช้ำบวมเนื่องจากถูก ของแข็ง ถอนไข้ทรพิษ แก้ปวดฟัน เหงือกบวม

แก้ริดสีดวงทวาร แก้ยุงกัด แก้พิษ ไฟลวก น้ำร้อนลวก

ราก ใช้แก้โรคตาเหลือง หน้าเหลือง เมื่อยตัว เบื่ออาหาร แก้ปวดท้อง แก้อาหารเป็นพิษ ถอนพิษงู พิษแมลงสัตว์ กัดต่อย แก้ปวดฟัน

Healing Garden เรารักต้นไม้ ต้นไม้รักเรา

คุณประโยชน์ของต้นไม้มีมากมายมหาศาล หากจะให้พูดถึง คุณประโยชน์ทั้งหมดคงต้องใช้เวลาพอสมควรจึงจะกล่าวได้หมด ต้นไม้เป็นทั้งที่อยู่อาศัย อาหาร ความงดงาม เพอร์นิเจอร์ จนถึง ยารักษาโรค เรียกได้ว่าเราไม่อาจแยกต้นไม้ออกจากวิถีชีวิตของเราได้เลย

ต้นไม้ล้มลุกหลายต้นที่เราคุ้นเคย พบเห็นอยู่ในชีวิตประจำวัน หลายประเภทมีสรรพคุณในการรักษาโรคได้มากมายเกินกว่าที่เราคิด บางครั้งคุณค่าของต้นไม้มีมากกว่ารูปทรงที่สวยงามหรือรสชาติที่ ถูกปาก

การใช้ต้นไม้ในการรักษาโรคนั้น มีทั้งที่นำไปใช้ภายนอก จนถึง นำไปรับประทานเพื่อเป็นการรักษาภายใน บางชนิดต้องนำไปผ่าน การต้ม แต่บางชนิดใช้ได้เลย บางชนิดพบได้เฉพาะในป่า แต่ หลายชนิดก็เติบโตอยู่ในสวนเล็กๆ หน้าบ้านโดยที่เราไม่รู้ตัว ตัวอย่างต้นไม้ที่สามารถปลูกไว้ใช้ที่บ้าน มีดังนี้

ว่านหางจระเข้

เป็นต้นไม้ที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคได้หลากหลาย และยังปลูกค่อนข้างง่าย เป็นไม้ล้มลุกอายุยืนหลายปี สูง 0.5-1 เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเวียนรอบต้น ใบหนาและยาว โคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบแหลม ขอบใบเป็นหนามแหลมห่างกัน แผ่นใบหนาสีเขียว มีจุดสีเขียวอ่อน อวบน้ำ ข้างในเป็นวุ้นใส สีเขียวอ่อน ส่วนดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอดมีสีแดงอมเหลือง

สรรพคุณ

ใบ ใช้ตำผสมสุรา พอกฝี หากนำไปดองกับสุราสามารถใช้ดื่ม ขับน้ำควาปลาได้

ราก มีรสขมแต่ใช้รับประทานแก้โรคหนองใน ยางในของใบเป็นยาระบาย

น้ำวุ้นจากใบ เมื่อนำมาล้างด้วยน้ำสะอาด ฝานบางๆ จะสามารถใช้รักษาแผลสดภายนอก แผลน้ำร้อนลวก แผลไฟไหม้ ทำให้แผลเป็นจางลง ดับพิษร้อน ทาผิวเพื่อป้องกันและรักษาอาการไหม้จากแสงแดด ทาผิวรักษาผิว

เนื้อวุ้น ใช้เหน็บทวาร รักษาริดสีดวงทวาร

เหง้า ใช้ตำรับประทานแก้หนองใน โรคมุกกิดหรือโรคกระดูกขาว



เฟิร์นกระแตไต่ไม้

เป็นเฟิร์นอิงอาศัยเหง้าทอดยาว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-4 เซนติเมตร ยาวได้ถึง 1 เมตร หรือมากกว่า มีเกล็ดสีน้ำตาลเข้ม ปลายเรียวยาว รากสั้น และที่รากมีขนอ่อนสีน้ำตาล ใบเดี่ยว ใบไม่สร้างสปอร์ มีเป็นรูปไข่ กว้าง 10-25 เซนติเมตร ยาว 15-35 เซนติเมตร ปลายแหลม โคนมน ขอบหยักเว้ามนตื้นๆ เข้าหาเส้นกลางใบทั้ง 2 ด้าน ปลายมน ไม่มีก้านใบ ใบชนิดนี้จะมียาวอยู่ระยะเวลานานหนึ่ง ต่อมาจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและแห้งแต่ยังคงติดอยู่กับต้น ดังนั้นที่เห็นซ้อนกันหลายใบคือ ที่สะสมของใบไม้แห้งที่ตกลงมา ซึ่งจะกลายเป็นปุ๋ยให้ต้น

สรรพคุณ

ส่วนหัว ใช้ปรุงเป็นยาต้มรับประทาน เป็นยาขับปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ปัสสาวะขัด และกะปริดกะปรอย ขับระดูขาว แก้เบาหวาน แก้โรคไต เป็นยาคุมธาตุ เป็นยาเบื่อพยาธิ

ใบ ใช้ตำพอกแผล แก้แผลเรื้อรัง และแผลพุพอง

ต้นกะเพรา

เป็นต้นไม้ที่เรารู้จักเป็นอย่างดี เป็นอาหารจานหลักของประเทศเลยก็ว่าได้ ลำต้นค่อนข้างแข็ง ตามลำต้นมีขนเป็นใบเดี่ยว การเกาะติดของใบบนกิ่งแบบตรงข้ามสลับตั้งฉาก รูปรี กว้าง 1-3 เซนติเมตร ยาว 2.5-5 เซนติเมตร ใบมีปลายแหลมหรือมน โคนแหลม ขอบใบเป็นฟันเลื่อยและเป็นคลื่น แผ่นใบมีขน ดอกเป็นแบบช่อซี่ตร ออกบริเวณปลายยอดและปลายกิ่ง ยาว 8-10 เซนติเมตร ดอกย่อยมีขนาดเล็ก รูปคล้ายระฆัง กลีบดอกมีทั้งชนิดสีขาวและสีขาวลายม่วงแดง โคนกลีบเชื่อมติดกันเป็นกรวย ส่วนปลายแยกเป็น 2 ส่วน ส่วนบนแยกเป็น 4 กลีบ ปลายแหลมเรียว ส่วนล่างมีกลีบเดียวค่อนข้างกลม ผิวกลีบด้านในเกลี้ยง ด้านนอกมีขนตามโคนกลีบ เนื้อกลีบแข็ง ยาวประมาณ 0.2-0.3 เซนติเมตร ผลแห้งแล้วแตกออก เมล็ดเล็ก รูปไข่ สีน้ำตาล มีจุดสีเข้ม เมื่อนำไปแช่น้ำเปลือกหุ้มเมล็ดจะพองออกเป็นเมือก

สรรพคุณ

ใบ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้ลมตานซาง แก้กुकเสียด แก้กลิ้นเหียนอาเจียน

เมล็ด เมื่อนำไปแช่น้ำเมล็ดจะพองตัวเป็นเมือกขาว เมื่อมีผงเข้าตาทำให้ใช้พอกบริเวณตา ผงหรือฝุ่นละอองนั้นก็จะออกมา โดยไม่ทำให้ตาช้ำ

ราก ใช้รากที่แห้งแล้ว ชงหรือต้มกับน้ำร้อน ต้มบำรุงเลือดลม

น้ำมันสกัดก้น มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ใบมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน และลดอาการจุกเสียด



ดอกอัญชัน

เป็นที่รู้กันว่า คนสมัยก่อนชอบใช้ดอกอัญชันมาทาผิวให้ชุ่ม แต่ความจริงแล้วดอกอัญชันมีประโยชน์มากกว่านั้น ดอกอัญชันเป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อน อายุสั้น ใ้ยอดเลื้อยพัน ลำต้นมีขนปกคลุม ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้าม ยาว 6-12 เซนติเมตร มีใบย่อยรูปไข่ 5-7 ใบ กว้าง 2-3 เซนติเมตร ยาว 3-5 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบด้านล่างมีขนหนา ดอกสีขาวฟ้า และม่วง ออกดอกเดี่ยวๆ รูปทรงคล้ายฝายหอยเชลล์ ออกเป็นคู่ตามซอกใบ กลีบดอก 5 กลีบ ดอกบานเต็มที่ยาว 2.5-3.5 เซนติเมตร กลีบคลุมรูปกลม ปลายเว้าเป็นแฉ่ง ตรงกลางมีสีเหลือง มีทั้งดอกซ้อนและดอกกลาดอกชั้นเดียวกลีบชั้นนอกมีขนาดใหญ่ ตรงกลางกลีบมีสีเหลือง

สรรพคุณ

ดอก สกัดมาทำสีย้อมสอาหาร ช่วยปลุกผม ทำให้ผมดำขึ้น หรือนำมาต้มจะได้น้ำดื่มรสหอมหวาน

เมล็ด เป็นยาระบาย

ราก บำรุงตาแก้ตาฟาง ตาแฉะ แก้ปวดฟัน และปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ นำรากมาถูกับน้ำใช้หยอดหูและหยอดตาได้



ว่านมหากาฬ

ถึงแม้ชื่อจะดูน่าเกรงขามแต่หน้าตาของต้นว่านรักดีทีเดียว ว่านมหากาฬเป็นไม้ล้มลุก มีรากขนาดใหญ่ ลำต้นอวบน้ำ ทอดเลื้อยยาว ชูยอดตั้งขึ้นใบเดี่ยว ขอบใบหยัก หลังใบสีม่วงเข้มท้องใบสีเขียวแกมเทา ออกดอกเป็นช่อที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกสีเหลืองทอง ส่วนผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก

สรรพคุณ

หัว รับประทานแก้พิษอักเสบ
พิษร้อน แก้ไข้ทรพิษ รักษาเริม

ใบสด สามารถใช้ขับระดู ตำพอกฝี
หรือหัวลมะลอก ฝีหัวดี เริ่ม ทำให้
เย็น ถอนพิษได้ แก้ปวดแสบปวดร้อน

มนุษย์เรานั้นมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับสัตว์เลี้ยงมาช้านาน ดังจะเห็นว่า มีครอบครัวจำนวนไม่น้อยที่มีสัตว์เลี้ยงไว้ในบ้าน รวมทั้งให้ความรักและความเอาใจใส่เป็นอย่างดี โดยเฉพาะครอบครัวของคนไทย ที่มีนิสัยโอบอ้อมอารี มีเมตตาเป็นพื้นฐาน ในรอบรั้วบริเวณบ้านนั้นอาจเต็มไปด้วย สุนัข แมว กระต่าย ปลา นก ฯลฯ ซึ่งก็ถือเป็นความโชคดีของสัตว์เลี้ยงเหล่านั้น ที่มีบ้านแสนอบอุ่นให้อาศัย มีอาหารครบสามมื้อ มีคนคอยดูแลในยามที่เจ็บป่วย ซึ่งแตกต่างจากสัตว์พเนจรตามท้องถนน บางตัวอาจเคยเป็นสัตว์เลี้ยงที่มีเจ้าของมาก่อน แต่กลับถูกทอดทิ้ง หรือบางตัวก็อาจเติบโตขึ้นมาตามท้องถนน

สัตว์พเนจรเหล่านี้ บางครั้งก็ถูกเรียกว่า สัตว์จรจัด มีวิถีชีวิตแบบนักรู้ มักผ่านเรื่องราวเลวร้ายมามาก ทั้งการถูกทอดทิ้ง (ในกรณีที่เป็นสัตว์เลี้ยงมาก่อน) การถูกรุมทำร้ายร่างกายและจิตใจ การต่อสู้เพื่อแย่งชิงอาหาร รวมถึงอันตรายจากการถูกรถเฉี่ยวชน จนทำให้พิการหรือเสียชีวิตไปบ้าง สัตว์เหล่านี้ต่างใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณของการอยู่รอด ปัจจุบันจึงมีผู้ใจดีและรักสัตว์จำนวนไม่น้อย ที่ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ หันมาอุทิศเวลาและบริจาคทุนทรัพย์ เพื่อรับเลี้ยงสัตว์พเนจรเหล่านี้ คอลัมน์ Pet Lovers ฉบับนี้ จึงขอนำเสนอเรื่องราวของกลุ่มรวมมิตรจิตอาสาช่วยเหลือสัตว์ต่างๆ ให้คุณได้รู้จัก และเป็นช่องทางในการช่วยเหลือ สำหรับบางท่านที่มีความประสงค์จะบริจาคทรัพย์และสิ่งของ เพื่อช่วยเหลือองค์กรต่างๆ เหล่านี้ สามารถติดต่อไปได้ที่

สมาคมสงเคราะห์สัตว์ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นองค์กรสาธารณกุศล ตามพระราชดำริ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ปัจจุบันได้ดำเนินงานสาธารณประโยชน์ด้วยการช่วยเหลือสัตว์ไร้ที่พึ่งลดปัญหาสุนัขจรจัด ด้วยโครงการทำหมันและฉีดวัคซีนป้องกันภัยโรคพิษสุนัขบ้าฟรี และเสริมสร้างเมตตาธรรมของมนุษย์ต่อสัตว์ ท่านที่มีจิตศรัทธาสามารถติดต่อได้ที่ 304 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 0-2271-4060

www.chanthabure.go.th

รวมมิตร จิตอาสา ช่วยเหลือสัตว์



มูลนิธิบ้านสงเคราะห์สัตว์พิการ (ในความอุปถัมภ์ของหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน) ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2524 โดยคุณพิมพ์กุล โอฬารศิริโรจน์ (ประธานมูลนิธิฯ) และในเวลาต่อมาได้รับการอุปถัมภ์จากหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน หน้าที่หลักของมูลนิธิฯ ก็คือ ให้การช่วยเหลือสัตว์ที่เจ็บป่วย พิการ หรือไม่มีเจ้าของด้วยใจรัก รวมทั้งดูแลสุนัขและแมวพิการกว่า 1,000 ตัว ภายใต้งานหลังใหญ่ที่แสนอบอุ่น นอกจากนี้ยังสร้างสรรค์โครงการดีๆ อีกมากมายเพื่อช่วยเหลือสัตว์เหล่านี้ อาทิ โครงการหนอยากมีพ่อ-แม่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ใจบุญรับอุปการะสัตว์ที่เจ็บป่วย พิการ และอนาถา รวมถึงเปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปที่มีจิตเมตตาได้ร่วมบริจาคทุนทรัพย์ตามกำลังศรัทธาเพื่อสร้างกุศล และต่อชีวิตให้กับสัตว์ โครงการบ้านใหม่เพื่อสัตว์พิการ ที่ต้องการขยายพื้นที่อยู่อาศัยให้กว้างขวางและเพียงพอ ต่อจำนวนสุนัขและแมวอนาถา ที่นับวันยิ่งเพิ่มจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ ที่อยู่ 15/1 หมู่ 1 ซอยพระมาการุญย์ ถ.ติวานนท์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทร. 0-2584-4896, 0-2961-5625 www.home4animals.org

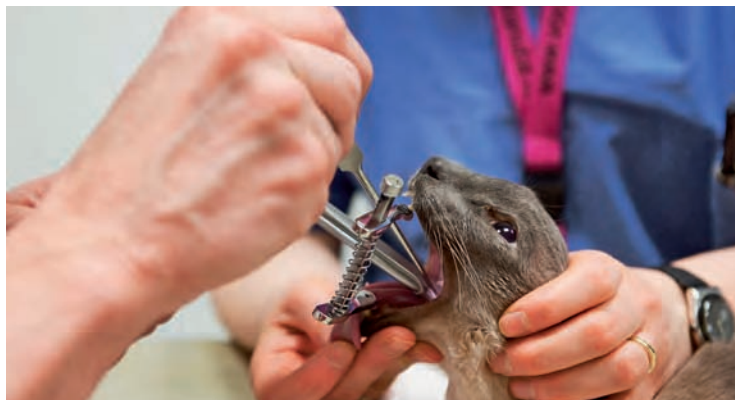
มูลนิธิเพื่อการรักษาสุนัขจรจัด เป็นมูลนิธิ ที่เกิดขึ้นจากแนวคิดริเริ่มของนายสัตวแพทย์เกียรติศักดิ์ โรจน์นิรันดร์ ซึ่งนำวิชาแพทย์ที่ได้อาเรียนมาช่วยเหลือสุนัขจรจัดที่เจ็บป่วยจากทั้งประสบอุบัติเหตุ ถูกทารุณกรรม และโรคภัย โดยเน้นช่วยชีวิตให้พ้นวิกฤต พร้อมเป็นที่พักพิง จากนั้นจะนำสุนัขที่หายดีแล้วกลับไปยังที่อยู่เดิม แต่ในกรณีที่ไม่สามารถนำกลับไปได้ก็จะรับภาระเลี้ยงดูสุนัขจรจัดตลอดไป ภารกิจของมูลนิธิฯ คือ การตระเวนออกไปช่วยเหลือสุนัขจรจัดตามที่ได้รับแจ้งเรื่อง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งผู้มีจิตศรัทธาสามารถบริจาคสมทบทุน เพื่อดูแลอุปการะ และรักษาสุนัขจรจัดได้ที่ 32/24 ซอยอุดมสุข 60 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ 10260 โทร. 0-2746-5370-1 www.2fsd.com

องค์กรช่วยเหลือสัตว์ที่น่าสนใจอื่นๆ

- บ้านสงเคราะห์สุนัขคุณปามณี โทร. 08-5356-9225
- สมาคมป้องกันการทารุณสัตว์แห่งประเทศไทย โทร. 0-2255-5805-7 www.thaispca.org
- มูลนิธิพิทักษ์รักษาสัตว์เพื่อสังคม โทร. 08-6913-8701 www.th.carefordogs.org
- มูลนิธิเพื่อการรักษาสุนัขจรจัด ในความอุปถัมภ์ของพระราชธรรมนิเทศ (พระพยอม กัลยาโณ) โทร. 0-2746-6498

มูลนิธิเพื่อสุนัขในซอย เป็นองค์กรที่ไม่แสวงผลกำไร มีปณิธานมุ่งมั่นในการช่วยเหลือสุนัขและแมวจรจัดที่ถูกทิ้งและถูกทำร้าย ก่อตั้งขึ้นด้วยกลุ่มคนที่ปรารถนาจะทำให้ชีวิตของสุนัขและแมวจรจัดมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น กิจกรรมหลักของมูลนิธิฯ ได้แก่ การช่วยเหลือสุนัขและแมวที่ได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วย ด้วยทีมสัตวแพทย์ประจำและฉุกเฉิน บริการรักษาสัตว์ฟรีที่คลินิกหาหมอไม่ขาว สำหรับเจ้าของสุนัขและแมวที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ให้การเลี้ยงดูสุนัขที่ถูกทอดทิ้ง ถูกทำร้าย และถูกทารุณ กว่า 300 ตัว ในศูนย์พักพิงที่เต็มไปด้วยความรักและความอบอุ่น ตลอดจนตระเวนให้อาหารสุนัขและแมวตามวัดและสถานที่ต่างๆ อีกกว่า 100 ชีวิต ติดต่ได้ที่ 167/9 หมู่ 4 ซอยไม้ขาว 10 ต.ไม้ขาว อ.ถลาง จ.ภูเก็ต 83110 www.soidog.org

นอกจากองค์กรที่น่าเสนอไปในข้างต้นแล้ว ยังมีอีกหลายมูลนิธิ องค์กรหรือโครงการที่เกิดจากความร่วมแรงร่วมใจของเหล่าอาสาสมัครผู้ใจบุญทั้งหลาย ที่ผนึกกำลังมาช่วยเหลือสัตว์พเนจรไร้ที่พึ่ง ซึ่งมีจำนวนนับหมื่นนับแสนตัวในประเทศไทยให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ดังนั้น ในฐานะที่เราเป็นคนไทยคนหนึ่งที่มีจิตใจเมตตาเป็นกุศล ช่วยเหลือสังคมของเราด้วยการช่วยกันคนละไม้คนละมือหรือสละกำลังทรัพย์ตามศรัทธา เพื่อช่วยเหลือองค์กรเหล่านี้ให้สร้างความดีเคียงคู่สังคมไทยไปตราบนานเท่านาน และยังเป็นการแผ่แผ่ความรัก ความเมตตาแก่สัตว์อนาถาเหล่านี้ด้วย



Health Astrology

ขอเชิญท่านผู้อ่านตรวจเช็คสุขภาพดวง
เพื่อจะได้ป้องกันหรือเตรียมตัวรับมืออย่างมีสติ



ราศีมังกร

16 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์

THE DEVIL

(เทพเจ้าแห่งอบายมุข)

ราศีมังกร (ธาตุดิน) มีสัญลักษณ์เป็นรูปแพะ ส่วนล่างเป็นปลา เป็นตัวแทนของการต่อสู้ให้ได้มาในสิ่งที่ปรารถนา มีจิตใจที่ตกอยู่ในห่วงอาภรณ์และความอ่อนแอ ยึดติดกับวัตถุ โดยสามารถทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้

ชาวราศีมังกรมักเป็นคนค่อนข้างซีเรียส เคร่งครัด เอาจริงเอาจังกับการใช้ชีวิต และมักจะทำอะไรแบบเดิมๆ ทุกอย่างต้องเป็นระเบียบมีความสม่ำเสมอ และเป็นคนวิตกกังวล ถ้าคิดจะทำอะไรแล้วจะยึดติดและจะทำให้ถึงที่สุด ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ การใช้ชีวิตที่จริงจังจนเกินไปของราศีมังกรมักจะส่งผลต่อความคิดและสุขภาพ ทำให้ราศีมังกรมักจะมีปัญหาสุขภาพด้านเกี่ยวกับระบบประสาท มีความเครียดง่าย ใจสั้นและจะมีผลต่อระบบความดัน ปีนี้ชาวราศีนี้ จะมีความเครียดและจะเห็นอกกับปัญหาเป็นเวลา 3 เดือน จึงทำให้มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ การปวดศีรษะ กระตุกหลัง ไหล่ ปวด และลำไส้เล็ก พยายามรักษาล้างงานในร่างกาย อย่าทำงานหนัก จะเหนื่อยง่ายและควรรับประทานผักเพื่อการย่อยง่ายขึ้น

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีมังกร ให้เติมน้ำมันตะเกียง ไห้วขอพรพุทธจารย์โต



ราศีกุมภ์

16 กุมภาพันธ์ - 15 มีนาคม

THE STAR

(เทพีแห่งน้ำ)

ราศีกุมภ์ (ธาตุลม) มีสัญลักษณ์เป็นรูปคนเทน้ำหรือแบกน้ำ เป็นตัวแทนของการเริ่มต้นการผ่านปัญหาความยากลำบาก มีน้ำใจเป็นมิตรกับคนรอบข้าง มีความเข้าอกเข้าใจคนอื่น

ชาวราศีกุมภ์เป็นคนดีอริ้น แต่ตรงไปตรงมา ชอบทำอะไรที่แหกกฎ เป็นนักพูดที่ดี มีอุดมการณ์ชอบคิดและช่วยเหลือผู้อื่น ทำอะไรมีความมุ่งมั่นสูงบ้าพลัง และชอบทำในสิ่งที่คนอื่นคิดไม่ถึง เป็นคนรักอิสระ เป็นนักคิดชอบทำอะไรใหม่ๆ เสมอเป็นเรื่องท้าทายสำหรับชาวราศีนี้ อยู่หนึ่งไม่ค่อยเป็น มักทำให้มีปัญหาที่เกี่ยวกับระบบการย่อย ระบบขับถ่ายของเสียในร่างกาย ควรรักษาสุขภาพจิตใจให้ดี อย่าจิตตกจะมีผลต่อสุขภาพได้ง่าย ถึงแม้ปีนี้จะมีการป่วยจะน้อยลงกว่าปีที่แล้วแต่ก็ควรดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกระเพาะ ไต และควรระวังในเรื่องการออกกำลังกาย โดยเฉพาะช่วงเท้า ข้อเท้าจะเกิดปัญหาได้ง่าย การกินจุจิกมากเกินไปก็ส่งผลไม่ดี ควรหาเวลาพักผ่อนและทำจิตใจให้สบาย นวดผ่อนคลาย เล่นโยคะ

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีกุมภ์ ควรฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรมเสริมบารมีทำจิตให้ผ่องใส



ราศีมีน

16 มีนาคม - 15 เมษายน

THE MOON

(เทพีแห่งแสงเดือน)

ราศีมีน (ธาตุน้ำ) เป็นสัญลักษณ์ของปลาที่กำลังแหวกว่าย เป็นตัวแทนของความวุ่นวายด้านจิตใจ สับสน ขัดแย้ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง มีความคิดที่อยู่นอกเหนือการควบคุม

ชาวราศีมีนเป็นคนที่อ่อนไหวง่าย มีความคิดที่เหมือนปลาชอบแหวกว่ายไปเรื่อยๆ อดทนอะไรได้ไม่นาน รักสบาย คิดอะไรง่ายๆ ไม่ชอบแก้ไขปัญหา เป็นคนช่างฝัน อารมณ์ขึ้นสูง คาดเดาความรู้สึกยาก ถ้าโกรธมักจะพูดจาทำให้อีกฝั่งได้ เป็นคนใจอ่อน เชื่อคนง่าย อ่อนไหวต่อสภาพแวดล้อม มักตามเพื่อน หาความแน่นอนในความคิดไม่ค่อยได้ เปลี่ยนใจบ่อย ชาวราศีนี้มักจะมีปัญหาเรื่องโรคภูมิแพ้ ปีนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคภายในช่องท้อง มดลูก และปัญหาหลอดลม ระบบเลือดลมไม่ค่อยดีเท่าที่ควร ระวังโรคมะเร็ง ควรตรวจเช็คร่างกายให้ละเอียด งดดื่มแอลกอฮอล์ และทานเนื้อสัตว์ใหญ่ให้น้อยลง ลดความเครียดลง พักผ่อนให้มากขึ้นทานอาหารที่เสริมสร้างเม็ดเลือด

วิธีแก้ไขเสริมดวงของราศีมีน ให้ทานเจหรือมังสวิรัตประจำวันเกิดหรือวันพระใหญ่ ไห้วขอพรเจ้าแม่กวนอิม



ราศีเมษ

16 เมษายน - 15 พฤษภาคม

THE EMPEROR

(InwจกSwssด)

ราศีเมษ (ธาตุไฟ) เป็นสัญลักษณ์ของดาวอังคารเป็นตัวแทนของความเป็นผู้นำ อำนาจความแข็งแกร่ง ก้าวร้าว ตรงไปตรงมา มีความฉลาด กล้าตัดสินใจเชื่อมั่นในตัวเองสูง

ชาวราศีเมษเป็นคนมีพลังความอดทนสูง เล็กพริกขี้หนู มีความสามารถเกินตัว ใจนักเลง กล้าได้กล้าเสีย ไม่เชื่อและไม่ยอมใครง่ายๆ หัวรั้น เป็นคนมีเพื่อนมาก ชอบให้คนยกยอ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นคนขยันแต่บทจะซีเกียจก็จะไม่ทำอะไรเลย เป็นคนมีไฟสูงทำอะไรทุ่มเท ไม่ชอบทำตัวจืดชืด ราศีนี้มีพลังทางเพศสูง รักใครรักจริง มักจะมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อ กระดูก เพราะเป็นคนชอบกำลังกาย ปีนี้ราศีเมษจะอ่อนแอทำอะไรเหนื่อยง่าย ควรหมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพราะจะมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ ทรวดทรง ให้ดื่มน้ำมากๆ เพื่อขับของเสียออกจากร่างกาย และให้นวดบริเวณใบหน้าเพื่อทำให้ผ่อนคลายความเครียด สุขภาพที่ดีของราศีนี้จะเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีมากกว่าความสวยงาม

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีเมษ ทำบุญกับพระสงฆ์อาพาธ เพื่อเสริมดวงให้มีพลังความคิดและสุขภาพที่ดี



ราศีพฤษภ

16 พฤษภาคม - 15 มิถุนายน

THE HIEROPHANT

(Inwแห่งความเมตตา)

ราศีพฤษภ (ธาตุดิน) เป็นสัญลักษณ์ของวัว เป็นตัวแทนของความหนักแน่น มั่นคง รักความสงบเรียบง่าย ใช้ชีวิตเป็นระเบียบ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง คิดมากเพราะกลัวความล้มเหลว

ราศีนี้มีความแข็งแกร่ง หนักแน่น รอบคอบ โรแมนติก ชอบแสดงความรักกระทำมากกว่าพูด ชอบใช้แรงงานเป็นนักอนุรักษ์นิยมไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง จะใช้ของแบบเดิมๆ และเชยๆ ชาวราศีพฤษภเป็นนักเจรจาที่ดี ไม่ชอบเพ้อเจ้อพูดน้อยต่อยนักร ทำอะไรก็ชัดเจน รักครอบครัวทุ่มเทให้กับคนรัก เป็นนักรักและมีพลังสูง ราศีนี้ปกติจะเป็นคนค่อนข้างแข็งแรงแต่ปัญหาส่วนใหญ่มักจะเป็นบริเวณต้นคอ หลอดลม กระดูกขา อวัยวะสืบพันธุ์ เนื้องอก ปีนี้ราศีพฤษภจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพพระวังการเจ็บป่วย เกณฑ์การผ่าตัด การเจ็บไข้ และจะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ควรงดการดื่มแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างระมัดระวัง รักษาสุขภาพด้วยการทานสมุนไพรไทยหรือเล่นโยคะ

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีพฤษภ ถึงแม้จะมีปัญหาสุขภาพ แต่ทุกอย่างก็จะผ่านไปได้ด้วยดี ปีนี้ให้ทำบุญเกี่ยวกับการปล่อยชีวิตโค กระบือ หรือ บริจาคเลือด



ราศีเมถุน

16 มิถุนายน - 15 กรกฎาคม

THE LOVERS

(Inwแห่งความรัก)

ราศีเมถุน (ธาตุลม) เป็นสัญลักษณ์คนคู่ เป็นตัวแทนของความรักการอารมณ์จิตใต้สำนึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในด้านมืด ด้านสว่างการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คงที่ไร้กฎเกณฑ์

ชาวราศีเมถุนเป็นคนสองบุคลิกมีเสน่ห์ คล่องแคล่ว ว่องไว แก้ไขปัญหาเก่ง มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย รักง่ายหน่ายเร็ว ไม่ชอบการผูกมัด ทำอะไรไม่ชอบการกำหนดเจาะจงจนเกินไป สามารถปรับตัวตามสภาพแวดล้อมได้ดี ฉลาดพูดชอบช่วยเหลือคนไม่แบ่งชั้นวรรณะ ปัญหาสุขภาพของราศีนี้คือ ปอด แขน ไหล่ กระดูกสันหลัง เส้นประสาท ปีนี้ชาวราศีนี้จะเจอปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง ปวดหลัง ระบบหัวใจ ทำอะไรจะเหนื่อยง่าย มีปัญหาเรื่องฟันที่ต้องดูแลอย่างต่อเนื่อง เป็นปีที่ราศีเมถุนจะมีลูกง่าย ผู้หญิงต้องตรวจภายใน ไม่ควรมีเช็กซีทีวุ้นหรือหัดรูปแบบ ควรดูแลตัวเองให้ดี หมั่นรักษาความสะอาดและทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควรดองหมักดอง และทานนมมากขึ้น

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีเมถุน ให้อวยพรพระราหู เพื่อลดความมัวเมาและปิดเป้าอุปสรรคและปัญหาต่างๆ



ราศีกรกฎ

16 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม

THE CHARIOT

(แถวี่หั่งสงครม)

ราศีกรกฎ (ธาตุน้ำ) เป็นสัญลักษณ์รูปปู เป็นตัวแทนของความแปรปรวนด้านจิตใจ ยึดติด ดันทุรัง อยากเอาชนะ มีมุมมองคับแคบ นึกถึงแต่เรื่องตัวเอง

ชาวราศีกรกฎเป็นคนอารมณ์ลึกกลับ มีจินตนาการสูง ซึ่งชอบการแสดงความรู้สึกมากกว่าการกระทำ ไม่ชอบให้ใครขัดใจ จะแสดงออกมาทางใบหน้า เก็บไม่อยู่ เป็นคนรักครอบครัว รักใครรักจริง กลัวความไม่มั่นคง แต่มีความรอบคอบ ปรับตัวเก่ง เป็นคนอบอุ่น ราศีนี้จะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคกระเพาะ ระบบขับถ่ายของเหลวในร่างกาย ไอรื้อรัง ภูมิแพ้เกี่ยวกับผิวหนัง ปีนี้ราศีกรกฎจะป่วยง่าย ระวังเรื่องอาหารไม่ย่อย จะส่งผลถึงระบบขับถ่าย เป็นหวัดง่าย จะป่วยแบบเป็นๆ หายๆ ต้องสร้างความสมดุลให้ร่างกาย ติดเชื้อไวรัสได้ง่าย ควรดูแลสุขภาพและทานอาหารให้ตรงต่อเวลา เลือกทานอาหารที่ย่อยง่าย และมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะจะทำให้ช่วงนอนป่วย ไม่มีสมาธิ และเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีกรกฎ ทำบุญหมั่นทำพระประธาน ถวายผ้าไตรจีวรเสริมความสำเร็จและความปลอดภัยในชีวิต



ราศีสิงห์

16 สิงหาคม - 15 กันยายน

THE STRENGTH

(หญิงสาวที่แข็งแกร่ง)

ราศีสิงห์ (ธาตุไฟ) เป็นสัญลักษณ์ของสิงห์ตัวแทนของความแข็งแกร่ง จงรักภักดี มีน้ำใจเป็นที่พึ่งพาได้ มีทฐิสูง ต้อวัน ทะเยอทะยาน มีความสง่างาม

มีความเป็นใหญ่ มีอำนาจเชื่อมั่นในตัวเองสูง ใจกว้าง ไม่ชอบเอาเปรียบใคร มีศักดิ์ศรีสูง ชอบปกป้องคนอื่น ทำอะไรอย่างตรงไปตรงมา เป็นนักจัดการ อยู่หนึ่งไม่ได้ มีเสน่ห์ แต่ไม่ชอบให้ใครมาจิกจิก รุนววย มีความหยิ่งและอวดดี ไม่กลัวการมีศัตรู มีจิตใจที่แน่วแน่ ถ้าคิดทำอะไรแล้วจะต้องทำให้ได้ ปัญหาสุขภาพของราศีนี้คือ กระดูกสันหลัง ไต หัวใจ เบาหวาน เป็นหมันมีลูกยาก ปีนี้ราศีสิงห์ต้องระวังโรคเครียด นอนไม่ค่อยหลับ ทานอะไรจะอ้วนง่ายและจะมีปัญหารอบเดือนมาผิดปกติ จะป่วยง่าย ควรดูแลสุขภาพมากๆ อาจต้องเข้ารับการผ่าตัด ควรดีท็อกซ์ร่างกายและทานอาหารชีวจิตหรือการเสริมโปรตีนให้ร่างกายมากขึ้น ควรดอาหารไขมันและการทานหวานมากเกินไป

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีสิงห์ ปีนี้ให้หมั่นสวดมนต์ และใส่บาตรประจำวันเกิด เสริมด้านจิตใจให้สงบและมีสติให้มากขึ้น



ราศีกันย์

16 กันยายน - 15 ตุลาคม

THE HERMIT

(แถวี่สันโดษ)

ราศีกันย์ (ธาตุดิน) เป็นสัญลักษณ์ของฤๅษี ตัวแทนความสงบสุข รักความสันโดษ นุ่มนวล ชอบการค้นคว้า รอบคอบ มีความฉลาดหลักแหลม

ชาวราศีกันย์เป็นคนรักสันโดษ ใช้ชีวิตเรียบง่ายเรียบง่าย ชี้้อย พิถีพิถัน รักสะอาด รสนิยมดี พุดจาดีอ่อนโยน เก็บความลับอยู่ ไม่ชอบยุ่งเรื่องของใคร โกรธใครไม่ค่อยเป็น เป็นนักวางแผนชีวิต ชอบเรียนรู้ ใจดี เห็นอกเห็นใจคนอื่น เป็นคนไม่คิดร้ายกับใคร มีความจริงจังสูงและเป็นคนรักสวຍรักงาม ราศีนี้ให้ระวังปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับลมในท้อง กรดในกระเพาะ ระบบขับถ่าย มดลูก ปีนี้ราศีกันย์ต้องระวังปัญหาโรคกระเพาะ รอบเดือน และจะท้องง่ายได้ง่าย หรือการกลั่นปัสสาวะนานๆ ระวังจะเกิดนิ่วหรือกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น หลีกเลี่ยงการทานตามใจตัวเอง ควรบำรุงเลือดลม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำให้มากขึ้น งดดื่มแอลกอฮอล์ ปีนี้ จะป่วยจุกจิก

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีกันย์ ทำบุญให้เด็กพิการ หรือเด็กกำพร้า สงบบุญให้เจ้ากรรมนายเวร



ราศีตุล

16 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน

THE JUSTICE

(เทพีแห่งความยุติธรรม)

ราศีตุล (ธาตุลม) เป็นสัญลักษณ์ของรูปตาชั่งตัวแทนของความเที่ยงตรง ความยุติธรรม มีเหตุและผล มีความเป็นมิตร อ่อนโยนสามารถสร้างความสมดุลได้

ชาวราศีตุลเป็นคนรักตัวเองใช้เงินเก่งทำอะไรต้องดูดีดูเลิศ สามารถปรับตัวตามสภาพสังคมได้ ช่างคุยมีเสน่ห์เจ้าชู้ แต่ถ้าได้รักใครก็จะจริงจังกับคนรัก ไม่ชอบเอาเปรียบใคร สามารถสร้างฐานะได้ด้วยตนเอง เป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว บางครั้งก็รักตัวเองสนใจแต่ความสุขจนลืมถึงคนรอบข้าง อยู่คนเดียวมานานๆ ไม่ค่อยได้ ราศีนี้ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่ต้องระวังเกี่ยวกับนิ่ว ไต มดลูก ระบบเลือด ในปีนี้ราศีตุลค่อนข้างจะเครียดง่าย ทำอะไรไม่เป็นเวลา นอนไม่ค่อยหลับ จะมีปัญหาเส้นยึดตรงท้ายทอย อย่าพยายามใช้ความคิดเยอะจนเกินไป จะส่งผลต่อระบบเลือดลมในร่างกายทำให้ไม่สมดุล ระวังปัญหาเรื่องตับและไต ต้องดื่มน้ำให้มาก ออกกำลังกายเกี่ยวกับการว่ายน้ำหรือแช่น้ำแล้ววอร์มร่างกายให้ระบบธาตุสมดุล

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีตุล ร่วมสร้างพระ หล่อพระ ทำบุญโลงศพเดือนละครั้งเสริมความมั่นคงและสุขภาพ



ราศีพิจิก

16 พฤศจิกายน - 15 ธันวาคม

THE DEATH

(เทพีแห่งความตาย)

ราศีพิจิก (ธาตุน้ำ) เป็นสัญลักษณ์ของความลึกลับ เป็นตัวแทนของแก่นแท้ ลัทธิธรรมชีวิต ความเย็นชา แข็งกร้าว

ชาวราศีพิจิกเป็นคนหยิ่งในศักดิ์ศรี มีความทะเยอทะยานสูง ทำอะไรจะระมัดระวัง จะมีการวางแผนอนาคตที่ชัดเจน หัวไว สามารถอ่านเกมออกใจแข็งเด็ดเดี่ยว เด็ดขาด รักอิสระ ชอบสร้างความสำเร็จและมีชื่อเสียงให้กับตัวเอง สามารถอดทนรออะไรระยะยาวเพื่อตัวเองได้ ปัญหาสุขภาพต้องระวังเกี่ยวกับระบบประสาท ไมเกรน สายตาริดสีดวง ปีนี้ราศีพิจิกระบบหัวใจทำงานหนัก ใช้ความคิดเยอะระวังจะเหนื่อยง่าย และปวดหัวปวดตาได้บ่อย ควรบำรุงหัวใจสมอง ในช่วงปีนี้หลายๆ ภาวะความสับสนในครอบครัวจะส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ควรออกกำลังกายเรียกเหงื่อบ้างให้ระบบเลือดลมไหลเวียน ทานอาหารให้ครบสามมื้อ ลดการจ้องคอมพิวเตอร์นานๆ เลือktanผลไม้สดหรือน้ำผลไม้ที่ไม่ผสมน้ำตาล

วิธีการแก้ไขเสริมดวงของราศีพิจิก ให้อำนาจพระที่วัดเล่งเน่ยยี่ ให้อำนาจหมันโถหรือผลไม้ 3 อย่าง เพื่อขอพรให้ประสบความสำเร็จและสุขภาพดี



ราศีศุภ

16 ธันวาคม - 15 มกราคม

THE TEMPERANCE

(เทพีแห่งสายรุ้ง)

ราศีศุภ (ธาตุไฟ) เป็นสัญลักษณ์ของมนุษย์ครึ่งคนครึ่งสัตว์เป็นตัวแทนของการเปลี่ยนแปลง รักอิสระ รักการเรียนรู้ ผจญภัย

ราศีศุภเป็นคนซื่อสัตย์ มีโลกส่วนตัว ชอบเสาะแสวงหาสิ่งใหม่ๆ ความรู้ที่ดีให้กับตัวเองเข้าสังคมเก่ง มีเสน่ห์ อยู่ด้วยแล้วสนุก ไม่ชอบเสแสร้ง ไม่หลงตัวเอง สามารถควบคุมกำหนดชีวิตตัวเองได้ เรียนรู้และแก้ไขได้ด้วยตนเอง ยอมรับความคิดเห็น ทำอะไรสบายๆ ง่ายๆ ไม่เรื่องมาก ปัญหาสุขภาพของราศีนี้ส่วนใหญ่มักจะเกี่ยวกับกระดูกสันหลัง โรคภูมิแพ้ อัมพาต ปีนี้ราศีศุภให้งดแอลกอฮอล์เพราะจะคุมสติไม่ค่อยได้ จะมีปัญหาเรื่องความดัน อารมณ์แปรปรวนง่าย ระบบเลือดไม่ค่อยดี เลือดออกง่าย ควรดื่มน้ำเยอะๆ ทานผักมากขึ้น ความสวยงามจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี อารมณ์ดี มากกว่าการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำให้มากเพราะปีนี้น้ำในร่างกายจะสะสมไขมันได้ง่าย

วิธีการแก้ไขเสริมดวงราศีศุภ ให้ถือศีล 5 ให้ครบ สร้างบารมีและสวดมนต์ ขอพรจากเจ้าแม่กวนอิมจะทำให้โชคดีทั้งปี และร่วมบริจาคข้าวสารให้โรงเจ

RECOMMENDED



Take a Deep Breath

จากประสบการณ์ทางธุรกิจสปาและผลิตภัณฑ์สปา มากกว่า 10 ปี และในฐานะผู้อยู่ในวงการค้าขายวัตถุดิบ ผู้รับจ้างผลิตสินค้า ตัวแทนจำหน่ายค้าส่งผลิตภัณฑ์สปาของประเทศฝรั่งเศส ตลอดจนการสอนและฝึกอบรมให้กับพนักงานที่ทำงานในสปา (เธอราพีส์) ให้กับกิจการสปาระดับ 5 ดาวทั้งในและต่างประเทศ ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาพบว่า เรื่องของการดูแลสุขภาพนั้นมีความหลากหลายและลึกซึ้งมากขึ้น รวมถึงมีผู้สนใจที่จะศึกษาหาความรู้ด้านนี้มากขึ้น จึงเป็นที่มาของการนำความรู้และประสบการณ์ถ่ายทอดไปสู่ผลิตภัณฑ์ การให้บริการ และการทำกิจกรรม การสอน การจัดสัมมนา เรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ตามวิถีทางการแพทย์แผนตะวันออก ในรูปแบบใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงการเปิดให้บริการถ้ำเกลือหิมาลัยน ที่ได้ชื่อว่าเป็นแห่งแรกในประเทศไทยด้วย

AKA หมายถึง “หนึ่งเดียวกับธรรมชาติ” เปิดให้บริการถ้ำเกลือหิมาลัยน เอกะ และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ เอกะ ประเภทผลิตภัณฑ์อโรมาเธอราพี สำหรับใช้ทำโฮมสปาที่บ้าน โดยจะเน้นให้เป็นผลิตภัณฑ์ของคนไทยที่มีคุณภาพสูงเทียบเคียงกับผลิตภัณฑ์ประเภทเดียวกันที่เป็นแบรนด์ดังของต่างประเทศ แต่สำหรับผลิตภัณฑ์ของเอกะจะมีราคาที่ถูกกว่า ส่วนการเข้าใช้บริการมีขั้นตอนง่ายๆ คือ ให้ลูกค้าเข้าไปนั่งพักผ่อนสบายๆ ภายในห้องที่สร้างขึ้นจากหินเกลือ ซึ่งจำลองแบบจากเหมืองหินเกลือในธรรมชาติเข้ามาอยู่ภายในห้อง การสูดดมเกลือเข้าไป สามารถช่วยขับเสมหะและน้ำมูก อีกทั้งยังมีส่วนทำให้การทำงานของปอดมีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่เดียวกัน อกเกลือก็จะช่วยจัดฝุ่นละอองต่างๆ ที่อยู่ในทางเดินหายใจ ทำให้สามารถหายใจนำอากาศบริสุทธิ์เข้าไปได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้มีโรคหอบหืด โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ โรคไซนัส โรคหวัดคัดจมูก คออักเสบ ไอมี่เสมหะ หรือไอแห้งๆ ตลอดจนผู้ที่มีการแพ้ฝุ่นละอองเกสร ด้วยการเข้าไปนั่งพักในถ้ำเกลือหิมาลัยนเพียง 45 นาที ภายในใช้ระบบการบำบัดอากาศที่ทำงานตลอด 24 ชม. โดยที่ไม่มีการไหลเวียนของอากาศภายในห้อง ซึ่งทางร้านได้ติดตั้งเครื่องเติมอากาศที่สามารถดูดอากาศใหม่เข้า และนำอากาศเก่าภายในห้องออกไป เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรค

โปรแกรมสุขภาพ การเข้าถ้ำเกลือหิมาลัยน

อัตราค่าเข้าใช้บริการ ถ้ำเกลือหิมาลัยน ครั้งละ 600 บาท ใช้เวลารอบละ 45 นาที

เปิดบริการตั้งแต่ 11.00 น. - 20.00 น. ทุกวัน

หรือซื้อคูปอง 10 ครั้ง ราคา 4,500 บาท

สมนาคุณพิเศษ สำหรับผู้อ่านนิตยสาร happiness ถ้ำเกลือหิมาลัยน เอกะ งามอบส่วนลด 50% เพื่อใช้บริการเข้าถ้ำเกลือ และบัตรลดราคาสินค้า 10% สำหรับท่านที่ส่งชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ (มือถือ) พร้อมพิมพ์ข้อความ happiness

(โดยวิธีการจับฉลากผู้โชคดี 50 ท่านจากรายชื่อทั้งหมดที่ส่งมา ภายใน 30 กันยายน 2555)

ส่งมาทาง SMS ที่หมายเลข 08-2222-4090

ทางอีเมล akawellnessshop@gmail.com หรือส่งทาง

facebook.com /akawellness หรือทางแฟกซ์ 0-2361-2782 ภายใน 30 กันยายน 2555

AKA สยามวิลเลจ
ซอยสวัสดิ์ สุขุมวิท 31
โทร. 0-2259-2233
0-2259-2288

AKA ศูนย์การค้า
พาราไดซ์ปาร์ค
ศรีนครินทร์ ชั้น G
โทร. 08-2222-4096-7



บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

รายงานผลประกอบการ

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 1 ปี 2555



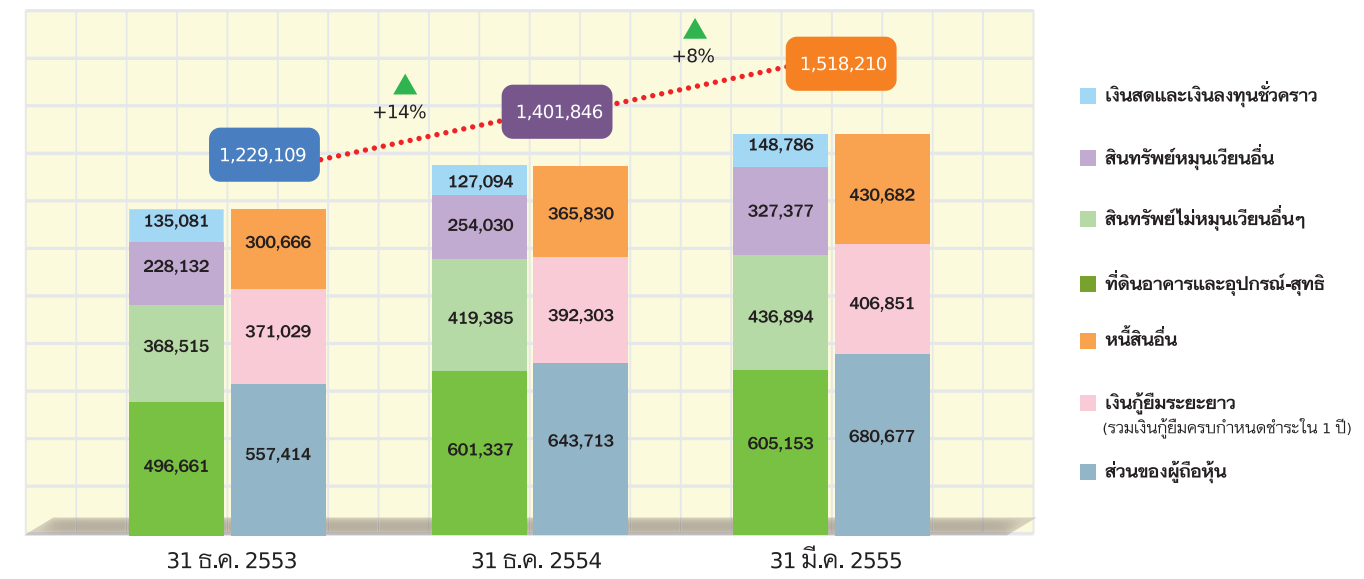
ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 1 ปี 2555

ผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 1 ปี 2555

ใน Q1/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีรายได้จากการขายจำนวน 692,105 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจาก Q1/2554 ร้อยละ 28.0 เป็นผลมาจาก ราคาขายผลิตภัณฑ์ที่ปรับตัวเพิ่มขึ้นตามการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจโลก โดยราคาเฉลี่ยของน้ำมันดิบดูไบเพิ่มจาก 100.5 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน Q1/2554 เป็น 116.1 เหรียญสหรัฐฯ ต่อบาร์เรลใน Q1/2555 ส่งผลให้กำไรก่อนหักต้นทุนทางการเงิน ภาษีเงินได้ ค่าเสื่อมราคา และค่าตัดจำหน่าย รวมทั้งค่าใช้จ่ายอื่นและรายได้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน (EBITDA) เพิ่มขึ้นจำนวน 6,821 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้น ร้อยละ 13.2 ซึ่งส่วนใหญ่มาจากผลประกอบการที่ดีขึ้นของ ปตท.สผ. อย่างไรก็ตาม ใน Q1/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีส่วนแบ่งกำไร จากเงินลงทุนในบริษัทรวมจำนวน 10,289 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 9.5 เมื่อเทียบกับ Q1/2554 จากผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจการกลั่น ที่มีผลการดำเนินงานที่ลดลง จากค่าการกลั่น (GRM) และกำไรจากสต็อกน้ำมันที่ปรับตัวลงเมื่อเทียบกับ Q1/2554 ซึ่งเป็นผลจากความกังวล ต่อการถดถอยของเศรษฐกิจโลก จากปัญหาน้ำมันของกลุ่มประเทศในยุโรป และความกังวลว่าอุปสงค์ด้านพลังงานในปี 2555 จะปรับลดลง หลังจากที่รัฐบาลจีนประกาศลดเป้าหมายการขยายตัวของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) รวมทั้งแผนการระบายน้ำมันออกจาก คลังสำรองยุทธศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และฝรั่งเศส โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ราคาน้ำมันปรับลดลง

ส่วนผลการดำเนินงานของกลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายอะโรเมติกส์มีผลการดำเนินงานที่ลดลง เนื่องจากราคาพาราไซลีนปรับตัวลง เมื่อเทียบกับ Q1/2554 ที่ตลาดพาราไซลีนได้รับแรงหนุนจากความกังวลในเรื่องอุปทานที่ขาดหายไป จากเหตุการณ์แผ่นดินไหวและสึนามิที่ญี่ปุ่น นอกจากนี้ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีสายโพลีเอทิลีน มีผลการดำเนินงานที่ลดลง จากราคาลิโธกันส์สายโพลีเอทิลีนส์ค่อนข้างมีความผันผวน เนื่องจากในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ราคาลิโธกันส์ปรับตัวสูงขึ้น จากโรงแตกเกอร์ในภูมิภาคหลายโรงได้หยุดซ่อมบำรุงและลดกำลังการผลิตทั้งที่เป็นไปตามแผน และจากปัญหาด้านการผลิต ทำให้อุปทานในภูมิภาคลดลง ทั้งนี้ ราคาได้อ่อนตัวลงใน Q4/2554 ต่อเนื่องมาจนถึง Q1/2555 จากปัญหา ภาวะเศรษฐกิจของสหภาพยุโรปและสหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตาม ใน Q1/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ จำนวน 9,431 ล้านบาท ลดลงจาก Q1/2554 จำนวน 1,297 ล้านบาท หรือลดลงร้อยละ 12.1 ส่งผลให้ใน Q1/2555 ปตท. และบริษัทย่อยมีกำไรสุทธิเพิ่มขึ้น 2,464 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 7.1 จากกำไรสุทธิ 34,922 ล้านบาท ใน Q1/2554 (หรือคิดเป็น 12.26 บาทต่อหุ้น) เป็นกำไรสุทธิ 37,386 ล้านบาท ใน Q1/2555 (หรือคิดเป็น 13.09 บาทต่อหุ้น) ทั้งนี้ กำไรสุทธิดังกล่าวเป็นกำไรจากผลประกอบการของ ปตท. ประมาณร้อยละ 42 อีกร้อยละ 58 เป็นผลประกอบการของบริษัทในเครือตามสัดส่วนการลงทุน

งบดุล หน่วย : ล้านบาท

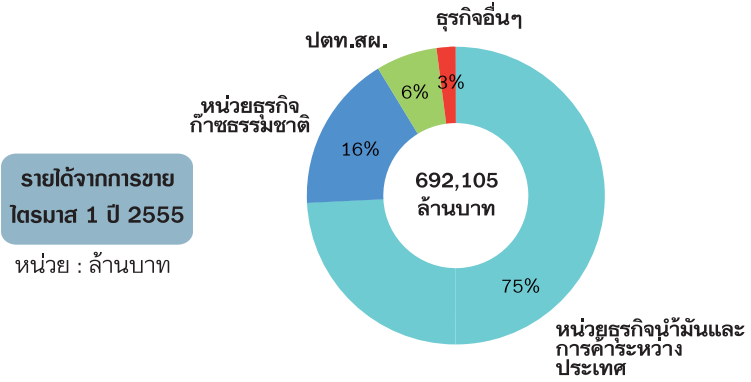
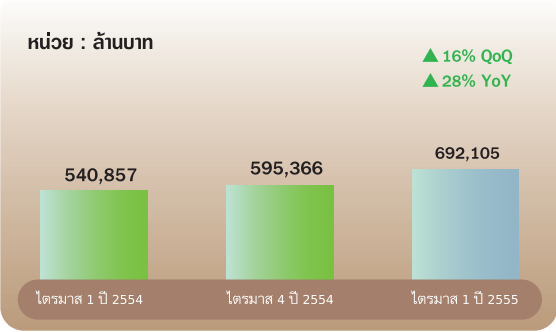


ผลการดำเนินงาน	หน่วย	ไตรมาส 1 ปี 2554	ไตรมาส 4 ปี 2554	ไตรมาส 1 ปี 2555
รายได้จากการขายและการให้บริการ	ล้านบาท	540,857	595,366	692,105
กำไรสุทธิ	ล้านบาท	34,922	16,645	37,386
กำไรสุทธิต่อหุ้น	บาท/หุ้น	12.26	5.83	13.09
อัตราผลตอบแทนผู้ถือหุ้น*	ร้อยละ	19.19	20.32	18.80
อัตรากำไรสุทธิต่อรายได้รวม*	ร้อยละ	6.28	4.26	5.29
อัตราผลตอบแทนจากสินทรัพย์รวม*	ร้อยละ	7.42	8.00	7.38
มูลค่าทางบัญชีต่อหุ้น	บาท/หุ้น	177.64	194.57	206.68
ราคาหุ้น ณ วันสิ้นสุด	บาท/หุ้น	354	318	354

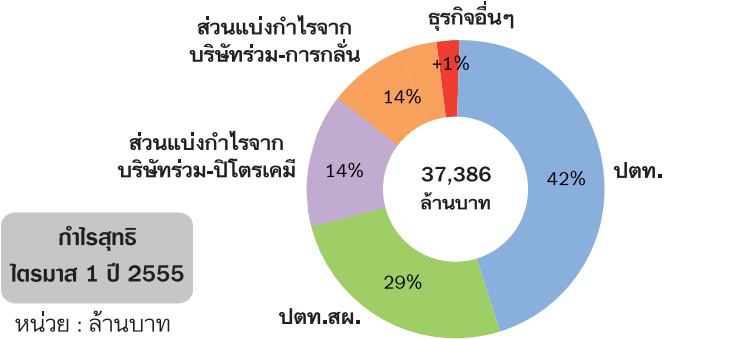
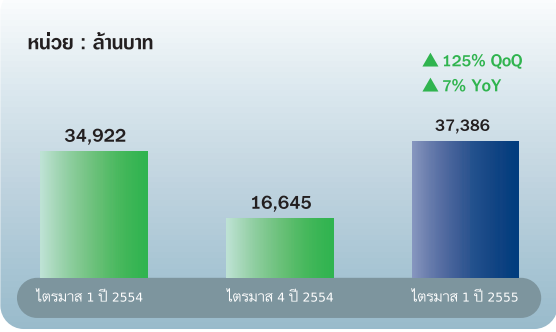
* คำนวณอัตราส่วนทางการเงินเป็นไปตามเกณฑ์ของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.

ผลประกอบการไตรมาส 1 ปี 2555

รายได้จากการขาย



กำไรสุทธิ



คำถามท้ายเล่ม

1. ต้นไม้ชนิดใดมีสรรพคุณ
แก้ปวดท้องและแก้จุกเสียด
(Gardening)

2. พระคู่บ้านคู่เมืององค์ใดของพม่า
ที่มีความสำคัญเปรียบได้กับพระแก้วมรกต
ของประเทศไทย (Getaway Global)

3. โครงการปลูกต่างเซลล์
ต้นกำเนิดเม็ดโลหิตก่อตั้งในปี พ.ศ. ใด
(Main Story/New Hope New Life)

4. ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด
ในการออกกำลังกาย
คือช่วงเวลาใด
(Stay fit and firm)

5. เวสป้าเริ่มต้น
ผลิตครั้งแรกที่เมือง
และแคว้นอะไร
ในประเทศอิตาลี
(Motoring)

เฉลยเกม Vol. 9

1. โครงการ Young Financial Star Competition 2. Mecat de la Boqueria
3. เลดี้ ทากา 4. ไบนัลดอฟ 5. John Isner

เขียนคำตอบพร้อมข้อมูลของก้านในแผ่นเกม พบตามรอยปรุ ตัดแสดมปีแล้วส่งไปรษณีย์ได้เลยค่ะ

รายชื่อผู้โชคดีสำหรับ Special for Readers
happiness 2012/Vol. 9

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 1. คุณอนุพจน์ พนาพรศิริกุล 001344922813 | 14. คุณเสาวณีย์ บุญเสริมแท้ 021086090413 | 26. คุณพิมพ์ใจ มงคลกุล 028100382413 | 39. คุณรัสสรธร ทองทา 001204020713 |
| 2. แพทย์หญิงมลิลา พรหมมณีกุล 011087717313 | 15. คุณชวรัตน์ ฐานวิรุฬห์ฤทธิ์ 021024653813 | 27. คุณสมชาย ชัยณรงค์เดชากุล 071156070813 | 40. คุณพลอยไพลิน ทิพย์สุคนธร 011296088513 |
| 3. คุณสุวรรณา น้าหิรัญกุล 013940131113 | 16. คุณธีรปภัธ ธงสุวรรณ 011112033513 | 28. คุณยงกิต ภัทรอนเณสิน 021228422213 | 41. คุณบุคคลโดย น.ส.จิรัชญา อวสุกุลสุทธิ หรือ |
| 4. คุณกิตติมา อัครวิเชียรจินดา 001014142413 | 17. คุณสุภาวรา ปรียารัตน์ 002049932113 | 29. คุณสุนัย นาคไพรัช 006128721313 | นายนิธิพันธ์ อวสุกุลสุทธิ 001181028113 |
| 5. คุณพรรณรดา เทพพิพัฒน์ ณ อยู่ทยา 002279736713 | 18. คุณวิภากริธา ลิขิตถาวรวงศ์ 021355395913 | 30. คุณสุภารัตน์ เลิศวิทยาพันธ์ 001079287913 | 42. คุณนภาธิ รักดีแจ่มใส 001013333213 |
| 6. คุณรุ่งนภา โรจนานวีน 001141095113 | 19. คุณชฎิล สมพงษ์ 001000427313 | 31. คุณสุวิมล สิงห์วังชา 501180588813 | 43. คุณวนิดา ชัยชนะเลิศ 011017035113 |
| 7. คุณชมพูษา ธงสุวรรณ 011214622213 | 20. คุณมยุรา กาญจนารุณ 001116247513 | 32. คุณดวงจันทร์ ทานะนิตกุลชัย 001134737213 | 44. คุณทวีเกียรติ ทวีกิจสัมพันธ์ 021048360913 |
| 8. คุณอังฉรดา ดิเรกสถาพร 021170784713 | 21. คุณเพ็ญจันทร์ สุเนทราจารย์ 021138802113 | 33. คุณชัยณรงค์ เชาวณิก 002032897413 | 45. คุณเพ็ญนภา แกร์ชัย 001094633413 |
| 9. คุณเสาวนิตย์ พิศุภพันธ์ารกุล 011081647313 | 22. คุณบุคคลโดย น.ส.จันทรา จินวงศ์ หรือ | 34. คุณอรศรี จรัญโวโรจศิริ 021232442113 | 46. คุณพรทิพย์ งามสุริยโรจน์ 001059842013 |
| 10. คุณจุฬารัตน์ ไชยพิพัฒน์ทวี 001002137513 | น.ส.นกุล วงศ์ธีรทรัพย์ 001000469413 | 35. คุณวิไล วิวัฒนาภูมิ 001307059713 | 47. คุณสุมิตรา ทรงจันทร์กุล 101064944113 |
| 11. คุณชัยภัต บุญธีระเลิศ 002009732413 | 23. คุณภัททิรา หาญกุล 001036937613 | 36. คุณเล็ก จันทารไกรทอง 051139651213 | 48. คุณณรงชัย ไผ่ทรงพันธ์ 036005299613 |
| 12. คุณกัญชัช ลิขิตถาวรวงศ์ 001355396713 | 24. คุณเสาวนีย์ เจริญ 051043864313 | 37. คุณพรทิพย์ หริตวร 001103566613 | 49. คุณปรีชา แซ่มปรีดา 001066424313 |
| 13. คุณอรทัย ภูวลพิทักษ์ 011002343113 | 25. คุณนิตยา ชนวิริยะกุล 001011941213 | 38. คุณกมลทิพย์ จุลพลฤทธิ์ 001016769513 | 50. คุณธนสวรรค์ กฤตไพบาร 001035713113 |

ปตท. จะจัดส่งของรางวัลให้กับผู้โชคดีทางไปรษณีย์



PTT Performa Super Synthetic SAE 0W-30

ทุกขั้นตอน คือ ความใส่ใจในธรรมชาติ



PTT Performa Super Synthetic SAE 0W-30 เราใส่ใจในทุกขั้นตอน การผลิตทั้งน้ำมันและบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งแวดล้อมได้ถูกดูแล เป็นอย่างดี จนได้รับการรับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ เป็นรายแรกของไทยและอาเซียน* แค่นี้...คุณก็เป็นส่วนหนึ่งที่ร่วมใส่ใจ สิ่งแวดล้อมกับเราได้ เพื่อให้โลกที่สวยงาม...อยู่กับเราตลอดไป

หมายเหตุ

PTT Performa Super Synthetic SAE 0W-30 ผลิตภัณฑ์น้ำมันหล่อลื่นรายแรกของไทยและรายแรกของอาเซียน ที่ได้รับรองเครื่องหมายคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ จากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน)





แรง...สดชื่นเต็มปอด ด้วย BlueDiesel + Euro 4

เหมือนวัฏกรรมน้ำมันเกรดพรีเมียม BlueDiesel ที่มี Blue Booster เพิ่มค่าซิเทนให้เหนือมาตรฐานถึง 68* (กฎหมายกำหนดไว้ที่ 47) และสารทำความสะอาด Nano Clean ที่ทำให้เครื่องยนต์และหัวฉีดสะอาดในระดับ Superior Level ทำงานร่วมกับมาตรฐานน้ำมัน Euro 4 ที่ช่วยลดมลพิษได้ดียิ่งขึ้น จะรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เป็นอีกขั้นของน้ำมันดีเซลจาก ปตท. เพื่อสมรรถนะรถที่ดียิ่งกว่า และลมหายใจที่สดชื่นยิ่งขึ้น

*ค่าซิเทนอาจแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับน้ำมันพื้นฐานจากโรงกลั่น